die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensjahre



Brillinger. Orthopädie

Das Gesundheitshaus



Orthopädie-Technik Orthopädie-Schuhtechnik Sanitätshaus Rehabilitations-Technik Krankenpflege-Hilfsmittel

Weitere Info unter: www.brillinger.de · E-Mail: info@brillinger.de

Tübingen

Handwerkerpark 25 · Tel. (07071)4104-0

Großer Kundenparkplatz – direkt an der B 28, Richtung Unterjesingen Mo. – Fr. 8–18 Uhr, Sa. 9–13 Uhr

Karlstraße 6, Fachärztezentrum · Tel. (07071)400310 Mo. – Fr., 8.30–13 Uhr u. 14.30–18 Uhr, Sa. 10–13 Uhr

Reutlingen

Obere Wässere 6–8 · Tel. (07121)51490-0 Großes Parkhaus – direkt neben dem Gebäude Mo. – Fr. 8.30 –18.30 Uhr. Sa. 9–13 Uhr

Mössingen

Karl-Jaggy-Str. 45 • Tel. (07473)1321 Großer Kundenparkplatz – direkt vor dem Haus Mo.– Fr. 9.00–12.30 u.14.30–18.30 Uhr, Sa. 9–12.30 Uhr

Rottenburg

Eugen-Bolz-Platz 3 · $\frac{1}{3}$ — direkt vor dem Haus Tel. (07472)9379151, Mo. – Fr. 8.30–13 u.14–18 Uhr, Sa. 9.30–13 Uhr

Haus an der Steinlach Richtig, Daheim.

- Altenpflegeheim
- Mobiler Dienst
- Kurzzeitpflege
- KurzzeitpflegeOffener Mittagstisch
- Betreutes Wohnen
- Tagespflege
- Essen auf Räder

Tel. 07473/376-0

haus-an-der-steinlach@wohlfahrtswerk.de

Falltorstraße 70 · 72116 Mössingen www.haus-an-der-steinlach.de





...allerlei locker luftig leckeres Gebäck. Immer frisch aus dem Backofen. Auch direkt nach Hause! Sie möchten vorbestellen oder ein Zimmer buchen. Alles kein Problem! Telefonisch, per Fax oder ganz bequem per email. Weitere Angebote und Infos gibt's unter www.baeckerei-zum-schwan.de Zum Schwan · Bäckerei · Konditorei · Café · Hotel Garni Steinachstr. 1 · 72770 RT-Betzingen · Tel. 07121-54898 · Fax 58908 sauer.zumschwan@t-online.de · www.baeckerei-zum-schwan.de

UNIVERSITÄTSKLINIKUM TÜBINGEN



Kompetent, auf dem neuesten Stand und mit langjähriger Erfahrung informiert das Uniklinikum Patienten und Öffentlichkeit rund um die Gesundheit.

Besuchen Sie unsere Patiententage, Medizin-Vorträge und Informationsveranstaltungen.

Wir freuen uns auf Sie!

Termine und Infos finden Sie unter www.uniklinikum-tuebingen.de/patiententag/



- Altenpflege
- Krankenpflege
- Kinderkrankenpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Außerklinische Intensivpflege



Rosentalstraße 8/1 72070 Tübingen



Mobile, med. gepr. Fußpflege

bequem bei Ihnen zu Hause!

G. Wilhelm, Rottenburg Telefon 01 73/3257508



die kleine März/April 2013

Hofmarkt Jungviehweide

im delicasa • Mössingen Telefon 07473 - 95 160



Genuss mit gutem Gefühl

Bestes Rindfleisch von eigenen Rindern vom eigenen Hofgut Jungviehweide in Ofterdingen.

Alle Wurst- und Fleischspezialitäten stellen wir ausschließlich selbst her.

Schlemmer Imbiss - alle Essen auch zum Mitnehmen

Vom Gourmet-Journal Der Feinschmecker als eine der besten Metzgereien Deutschlands ausgezeichnet.

Wir fördern Slow Food.

www.jungviehweide.demit online-shop

Großes Kursprogramm

für alle Leistungsstufen, Hüft- u. Knieschule med. Gerätetraining und mehr Veronika Bittner-Wysk

Rathausplatz 8. Eningen

t. 07121 - 820 631 www.physio-bittner-wysk.de

Wir haben was gegen Einbrecher!

zum Beispiel







Haus für Sicherheit

Metzgerstraße 26 · 72764 Reutlingen Tel.: 07121-300 600 · www.rt300600.de

Fon 07121/239585 DIE MALER WERKSTÄTTE Wände mit Charakter und Charme.

Editorial



it seinen Frühlingsge-■ fühlen ist der Schwabe völlig auf den Frühjahrsputz fixiert. Vor der Karwoche wird die Kehrwoche mit besonderer Hingabe zelebriert. Der Trieb zur Reinlichkeit gipfelt im Rausch der Sinnlichkeit, wenn die Gehwege leidenschaftlich gefegt und das Treppenhaus fast bis zur Erschöpfung geschrubbt werden. Beim Abstauben der Regale streicheln sanfte Tücher über verspannte Buchrücken, während bei der Pflege der Wohzimmermöbel schlanke Tischbeine einfühlsam mit duftendem Bienenwachs massiert werden. Doch erst im Badezimmer kommt es zum Höhepunkt. wenn Spiegel mit heißem Atem angehaucht werden und die Fingernägel an kalkigen Brauseköpfen kratzen. Verchromte Ar-

maturen werden mit einem kräftigen Spritzer rattenscharfen Essigreinigers auf Hochglanz poliert, bevor sich ein feuchter und warmer Schwamm in kreisförmigen Bewegungen am Becken reibt. Beim Blick auf die glänzenden Fliesen fließen Glückshormone.

Wen oder was Sie sonst noch lieben können, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Um Sie aus dem Winterschlaf und der darauf folgenden Frühjahrsmüdigkeit zu erwecken, regen wir ein bisschen Ihre Fantasie an. Auch mit ein paar erotischen Akzenten. Bleiben Sie trotzdem sauber!

Folkeller

Stefan Zibulla

GÄRTNEREI HESPELER

GEMÜSE **FRÜCHTE PFLANZEN FEINKOST**







vor den Toren der Stadt ...

Wannweil, Lachenäcker 1 Fon 07121 - 57330 Reutlingen, Markthalle Fon 07121 - 3018989 Mössingen, "Delicasa" Fon 07473 - 9541440

www.gaertnerei-hespeler.de









www.gasthof-waldhorn-metzingen.de

Inhalt

3

Titel	
Die Liebe beflügelt	5
Lust auf selbstbewusste Frauen	6
Lebensstil	
Eine dreifache Schnur hält besser	8
Stimmen sorgen für gute Stimmung	10
Für 50 Euro um die ganze Welt Senioren mit starker Ausstrahlung	12 14
Kultur mit kreativer Kulinarik	16
Hohe Qualität für kritische Verbraucher	18
Mineralien für frische und vitale Ausstrahlung	21
Mode	
Kleider vom Künstler	22
Intensive Töne	23
Mit floralen Mustern ins blühende Leben	24
Kultur	
Mit Temperament und Sprachwitz	26
Leidenschaften zwischen Krieg und Politik	27
Termine	
Konzerte, Kleinkunst, Vorträge	28
Reisen	
Am Stau vorbei	31
Natur	
Blütenmeer am Fürstenschloss	32
Symbol des Lebens und des Frühlings	34
Jetzt werden Stauden und Gräser geputzt	36
Gesundheit	
Mit Lach-Yoga fit und entspannt in den Tag	37
Mobile Senioren	39
Lebenshilfe	
Mehr Verständnis für Senioren	40
Perspektiven für den neuen Lebensabschnitt	45
Abschied	
Frühling auf dem Friedhof	46

Editorial

Die Liebe beflügelt

Bild: Joachim Neumann Fotolia.com

E s ist so viel über die Liebe geschrieben worden, dass man vor lauter Aphorismen kaum seine eigenen Gedanken über die Liebe hören kann. Und wie kann man über die Liebe zwischen Mann und Frau schreiben, wenn die Sexismusdebatte nicht zur Ruhe kommt. Man muss auf jedes Komma und jede Betonung achten. Die Liebe. Jeder will sie. Jeder will sie für sich, damit man sich wohlfühlt. Ja, stimmt denn das überhaupt?

Jeder will sie geben, damit man sich wohlfühlt. Oder stimmt dieser Aussagesatz?

Erich Fromm meint, die Grundelemente der Liebe bestehen aus Fürsorge, Verantwortungsgefühl, Achtung vor dem Anderen und Erkenntnis. Nun möchte ich hier nicht eine Abhandlung über Erich

Fromm schreiben. Und die Definition dieser Grundelemente kann wohl nur jeder für sich selbst beantworten, festlegen.

Die Liebe beflügelt, treibt an, verjüngt und lässt einen vorzeitig altern. Es gibt die Mutterliebe, Nächstenliebe, erotische Liebe, Freundschafts-Liebe, Tierliebe, Liebe zu Büchern usw. Das Phänomen der Liebe erscheint so vielschichtig, dass 1000 Seiten nicht genügen, um sie Ansatzweise darzustellen.

Ich denke und fühle, dass man der Liebe nur im Tun, im tatsächlichen handeln näher kommt, so ihre Tiefe erfahren kann. Denn die Liebe in Gedanken, ohne ein konkretes Gegenüber, bleibt starr. So erscheint mir die Lebendigkeit als ein wesentlicher Grundzug

der Liebe. Durch diese Lebendigkeit kann die Handlung entstehen und das Ergebnis ist je nach Gusto ein Gedicht, ein Essen oder eine Begegnung.

Marion Höppner, (Heilpraktikerin)









die kleine März/April 2013

Lust auf selbstbewusste Frauen

Die erotische Fotografie stimuliert die Fantasie mit reifen Weibsbildern

Der demografische Wandel ist längst in der erotischen Fotografie angekommen. Der Tübinger Konkursbuch Verlag macht Lust auf reife Frauen.

Frauen jenseits der 45 sind zwar nicht selten frustriert. wenn sie vor dem Spiegel stehen. Denn neben den Falten im Gesicht stören sie sich an Fettpolstern, die sich rund um die Hüften festsetzen und ärgern sich über die vielen Altersflecken auf der Haut. "Doch auch viele junge Frauen sind mit ihrem Körper unzufrieden", stellt Claudia Gehrke fest. Weshalb die Inhaberin des Tübinger Konkursbuch Verlags nicht nur in ihrem aktuellen Jahrbuch der Erotik auf Bilder mit reifen Models setzt.

Pralle Ikonen

Statt mit einem knackigen Po und straffen Brüsten punkten reife Frauen mit ihrer Ausstrahlung. ,,Attraktivität ist unabhängig vom Alter." Wenn das Claudia Gehrke sagt, ist das kein Allgemeinplatz. Denn die Verlegerin belegt Behauptung diese Bildbänden, die Lust auf natürliche Frauen machen. Hier posieren nicht gestylte Püppchen, die ihre Minderwertigkeitskomplexe mit Hungerkuren kompensieren wollen, vor der Ka-



mera. Sondern selbstbewusste Weibsbilder, die zu ihren Pfunden stehen, inszenieren sich als Ikonen praller Lebenslust.

Dass Frauen mit den Wechseljahren die Lust am Sex verlieren, hält Gehrke für einen weit verbreiteten Irrtum. "Bei Paaren, die lange zusammen sind, kann der Sex einschlafen, weil er im Lauf der Jahre langweilig wird." Dann ist Fantasie gefragt. Und die will der Konkurbuch Verlag mit seinen freizügigen Bänden stimulieren. Keine Ersatzbefriedigung für fehlende Sexualität im wirklichen Leben - "ich mache ja schließlich keine Pornografie", betont Gehrke.

Angeregte Senioren

Gehrke will mit ihren Büchern mehr Anregen als Erregen. Vor allem zu Gesprächen. "Ein Paar sagt ja nicht: Jetzt reden wir mal eine halbe Stunde über Sex. Aber wenn sie gemeinsam ein Bild anschauen, kommt die Kommunikation in Gang - auch wenn sie über das Foto streiten." Weshalb sich die Verlegerin über Fanpost von Senioren freut. Der Absender ist manchmal ein Altenheim oder das Betreute Wohnen.

Gegenüber hormongesteu-

erten Backfischen sind reife Liebhaber klar im Vorteil: Sie haben viele sexuelle Erfahrungen gesammelt und wissen was sie wollen. "Sie haben eine höhere erotische Kompetenz und deshalb auch ein lustvolleres Sexualleben junge Menschen". als weiß Claudia Gehrke aus ihren Büchern. "Und aus eigener Erfahrung."

Gehrke will die Generation 50+ erotisieren ohne zu missionieren. "Man muss im Alter keinen Sex haben", räumt die 59-Jährige ein. "Aber es tut dem Körper gut. Natürlich kann man statt dessen auch Sport treiben." Stefan Zibulla

Eine dreifache Schnur hält besser

Karin und Klaus Zuchowski gründen ihre Ehe auf christliche Werte und gemeinsame Ziele

Im Mai nächsten Jahres feiern Karin und Klaus Zuchowski Goldene Hochzeit. Christliche Werte und gemeinsame Ziele sind die Basis ihrer langen Ehe, während der das Paar aus Wurmlingen seine Liebe füreinander immer wieder neu entdeckt.

Seit zwei Jahren wohnt das Ehepaar in seinem neuen Haus mit Zwerchgiebel und Blick auf den Kapellenberg. Viele Arbeiten an dem schmucken Gebäude hat Klaus Zuchowski in Eigenleistung bewältigt. Dabei hat der ehemalige Berufsberater sein Geschick in ganz unterschiedlichen Gewerken unter Beweis gestellt.

Christliche Werte betrachten Karin und Klaus Zuchowski, die sich 1960 auf einem Kongress der Zeugen Jehovas in der Reutlinger Listhalle kennengelernt haben, als die Basis ihrer Ehe. Beide



Karin und Klaus Zuchowski verbringen gern viel Zeit miteinander.

Bild: Zibulla

sind engagierte Christen, die den Tag mit einer Bibelbetrachtung und einem gemeinsamen Gebet am Frühstückstisch beginnen. Der Besuch religiöser Zusammenkünfte strukturiert ihre Woche. Die Verkündigung der christlichen Botschaft und das Praktizieren konkreter Nächstenliebe, etwa bei Krankenbesuchen oder

der Betreuung älterer Mitmenschen, sorgen permanent für frische Impulse und neuen Gesprächsstoff. Bei aller Routine, die sich in den Jahren eingeschliffen hat: Langeweile hat in dieser Ehe mit einer eher traditionellen Rollenverteilung keine Chance.

Ob Radtouren entlang der Mosel oder die gemeinsa-

men Kaffeerunden, bei denen Karin Zuchowski ihren Mann mit selbst gebackenem Kuchen verwöhnt: Die beiden verbringen viel Zeit miteinander. "Den Freitag haben wir grundsätzlich füreinander reserviert", betont Klaus Zuchowski. "Den halten wir von Terminen frei." Viel gemeinsame Zeit, in der auch Mei-





9

nungsunterschiede offen ausdiskutiert werden, bevor sie zu Konflikten eskalieren.

Auf Reisen nach Israel, Syrien sowie in den Libanon und nach Ägypten sind sie mit den Ländern der Bibel vertrauter geworden. Auf den Spuren des Apostels Paulus erkundeten sie die Türkei und Griechenland. "Die Bilder und Ereignisse der Apostelgeschichte wurden so für uns lebendig und stärkten unseren gemeinsamen Glauben", erklärt Klaus Zuchowski.

Im Ehealltag entdecken die beiden immer wieder jene Eigenschaften neu, die schon vor 50 Jahren unwiderstehliche Anziehungskräfte auf sie ausübten. "Mir hat es imponiert, das sich Klaus damals fürsorglich um meinen gehbehinderten Vater gekümmert hat und auch immer meine Eltern in seinem VW Käfer mitgenommen hat", erinnert sich Karin Zuchowski an die ge-Wochenenmeinsamen den vor der Hochzeit. "Karin ist sehr an Men-



Das Hochzeitsfoto vom 15. Mai 1964 belegt: Paare, die sich treu bleiben, verändern sich kaum.

schen interessiert und kümmert sich um andere", lobt Klaus Zuchowski seine 69-jährige Frau.

Trotz der engen emotionalen Bindung zu seiner Frau begründet Klaus Zuchowski die Stabilität dieser Ehe vor allem mit einer konsequent gelebten Überzeugung: "Für mich ist die Ehe ein Bund fürs Leben. Ich habe mir nach

der Hochzeit deshalb nie überlegt, ob es mit einer anderen Frau vielleicht schöner sein könnte." Und dass ein enges Verhältnis zu Gott eine Zweierbeziehung stärken kann, veranschaulicht der 71-Jährige mit einem Bild des weisen Salomo: "Eine dreifache Schnur kann nicht so schnell entzweigerissen werden." Stefan Zibulla





BeWEGlich in den Ruhestand



Einzelcoaching, Gruppenkurse, Bergseminare

www.anita-feuersaenger.de





Unser herzliches und kompetentes Team bietet Ihnen eine liebevolle Betreuung und Pflege ohne Zeitdruck und mit konstantem Personal. Wir unterstützen, entlasten und schaffen Freiräume für pflegende Angehörige. Raum Bad Urach, Dettingen/Erms und Metzingen.

> Telefon 07125-408062 Zulassung für alle Kranken- und Pflegekassen.



Beim "Offenen Seniorensingen" in Neuhausen bebt der Bindhof.Bilder: Kümmerle

Stimmen sorgen für gute Stimmung

Einmal im Monat organisiert der Liederkranz Neuhausen ein "Offenes Seniorensingen" im Bindhof

Seit 2009 lädt der Liederkranz Neuhausen jeden ersten Montag im Monat zum "Offenen Seniorensingen" in den Bindhof ein.

Während noch nicht einmal alle Tische von den freiwilligen Helfern des Liederkranzes Neuhausen gedeckt worden sind, nehmen um 14 Uhr schon die ersten Senioren in freudiger Erwartung auf das bevorstehende Singen Platz.

"Wir freuen uns jedes Mal auf das Singen, wir sind schon eine richtige Gemeinschaft und die Bewirtung ist natürlich auch ganz toll", schwärmt Willy Gluiber, der mit seiner Frau Claudia regelmäßig am kostenlosen Angebot im Bindhof teilnimmt. Weil den älteren Chormitgliedern eine regelmäßige Verpflichtung am Abend zu viel wurde, hat der Liederkranz eine Möglichkeit zum zwanglosen Singen geschaffen. Und die Gemeinde stellt den Bindhof kostenlos zur Verfügung.

"Jeder ist herzlich eingeladen, daran teilzunehmen", betont Heike Stasch. "Die Senioren gehen auch keinerlei Verpflichtungen wie eine Mitgliedschaft oder den Zwang zu regelmäßiger Anwesenheit ein", erklärt das Vorstandsmitglied, das für die Organisation des Nachmittags verantwortlich ist.

Lieder zur Jahreszeit Gewöhnlich werden ge-

gen 15 Uhr von freiwilligen Helfern des Liederkranzes kostenlos Kuchen und Getränke verteilt. Eine halbe Stunde später eröffnet die Chorleiterin Sigrid Müller das Programm, das in drei unterschiedliche und von ihr selbst zusammengestellte menblöcke aufgeteilt ist. Gesungen werden verschiedene Volkslieder sowie traditionelle, zur jeweiligen Jahreszeit passende Lieder. An diesem Nachmittag sind es Fasnetslieder.

"In dem eineinhalbstündigen Programm machen wir eine größere Pause", erklärt Müller. "Jedoch gebe ich den Sängern die Gelegenheit, auch zwischendurch zu verschnaufen,

in dem ich etwa ein Gedicht vorlese oder etwas Lustiges vorspiele. Dies ist auch notwendig, da ich oft Bewegungslieder im Programm eingebaut habe." Da gerade Fasnet ist, darf eine Polonäse nicht fehlen. So schlängeln sich um halb fünf etwa 120 verkleidete Sänger und Sängerinnen durch die drei langen Bankreihen im Bindhof. Und Hans Reiff bringt mit seinem Politiker-Sketch den ganzen Saal zum Lachen.

Im letzten Teil des Programmes dürfen sich einige Anwesenden noch mehrere Lieder wünschen, bevor um 17 Uhr alle gut gelaunt nach Hause gehen. Agneta Butterstein und ihr Mann Artur kommen

die kleine März/April 2013

seit zwei Jahren regelmäßig sogar aus Großengstingen zum Singen. "Das Singen macht uns einfach Spaß, wir fühlen uns hier sehr gut aufgehoben und es gibt immer ein tolles und sehr abwechslungsreiches Programm", schwärmt die 65-Jährige.

Alt hilft Jung

Es ist zwar niemand verpflichtet, etwas zu bezahlen, dennoch wird eine kleine Spende immer gerne gesehen. Kurz vor Schluss wird daher ein Spendenkässchen durch die Tischreihen herumgereicht.

"Wir hoffen, so die Nebenkosten für Getränke und unsere eigens hierfür angestellte Chorleiterin abdecken zu können", erklärt Stasch. "Den Rest der Spenden verwenden wir zur Förderung der Jugendarbeit."

Der Treff hält fit

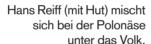
Birgit Walter ist 58 Jahre alt und dennoch schon von Beginn an dabei. "Durch meine Mutter, die hier im Chor singt, habe ich davon erfahren. Da ich berufstätig bin, gefällt es mir, dass ich ganz ungezwungen kommen kann, wie ich Zeit habe." Hilde Stollberg nutzt das Singen, um auch gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit zu tun. Trotz ihrer 77 Jahre läuft sie daher regelmäßig den Weg von Dettingen nach Neuhausen zu Fuß.

Auch Helga Palmer freut sich immer sehr auf das Singen. "Wir sitzen hier als fest eingesessener Stammtisch regelmäßig in unserer Ecke und verstehen uns alle prima", erklärt die Rentnerin. Melanie Kümmerle

Info:

Weitere Infos gibt es bei Heike Stasch unter Telefon (0 71 23) 6 15 37

www.liederkranzneuhausen.de







Für 50 Euro um die ganze Welt

Die sparsamen Pedelecs werden nicht nur bei reifen Radlern immer beliebter

Während junge Radler schwitzend und mit hängender Zunge gegen die Steigung kämpfen, werden sie von einem freundlich lächelnden Senior auf dem Pedelec überholt.

Pedelecs sind Fahrräder mit einem pedalelektrischen Antrieb. Tritt man kräftig in die Pedale, wird der Elektromotor durch den Tretkraftsensor am Rad aktiviert. Bei den meisten Pedelecs lassen sich bis zu drei verschiedene Stufen zur Unterstützung der eigenen Tretkraft einstellen.

..Im Unterschied zum E-Bike kommt die Unterstützung des Elektromotors beim Pedelec nur dann zum Einsatz, wenn man in die Pedale tritt", erklärt Christoph Joachim vom Tübinger Fahrradfachgeschäft TransVelo. **Pedelecs** müssen ein Nummernschild tragen. wenn sie eine Beschleunigung von mehr als 25 Stundenkilometern unter-

stützen. Vor rund zehn Jahren haben die Pedelecs begonnen, den Markt zu erobert. Ironischerweise sind sie eine Erfindung von jungen Schweizer Studenten, die sich das Radfahren in ihrem bergigen Land erleichtern wollten. Allerdings stieß das Pedelec bei der jüngeren Generation zunächst auf wenig Begeisterung. Man galt als unsportlich und faul, wenn man sich ein

solches Rad zulegte. "Doch der sportliche Effekt bleibt auch beim Pedelec erhalten, da der Nutzer in die Pedale treten muss", stellt Joachim fest. "Selbstverständlich kann man den Motor auch ganz ausschalten. Dann handelt es sich um ein gewöhnliches Fahrrad, das kaum schwerer ist als vergleichbare Modelle ohne Motor." Joachim nutzt das Pedelce täglich, um von







Reutlingen nach Tübingen zu kommen. "Dafür brauche ich nur 25 Minuten," erklärt er. "Und 15 Kilo habe ich nebenbei auch noch abgenommen."

Während die jüngeren Kunden von Joachim so nach und nach doch dazu tendieren, Touren über bergiges Gelände mit dem Pedelec weniger schweißtreibend zu bewältigen, nutzen Senioren dieses Mobil gerne für ihre täglichen Besorgungen. Und dass Pedelecs sehr energieeffizient sind, macht

sie für jung und alt attraktiv. Joachim begründet dieses Argument pro Pedelec mit aktuellen Berechnungen, wonach die durchschnittlichen Stromkosten für eine Laufzeit von 40 000 Kilometern lediglich 50 Euro betragen. Diese Strecke entspricht ungefähr dem Erdumfang. Rechnet man noch den Akkuverschleiß mit ein, reduziert sich die Strecke zwar auf 5000 Kilometer. Joachim: "Trotzdem noch billiger als das Auto ." Melanie Kümmerle







"renn+bikesport axel schäfer"

Wilhelmstr. 108 Telefon: (0 71 29) 604 30 72805 Lichtenstein Fax: (0 71 29) 604 34 www.rubs.de





März/April 2013 die kleine

Senioren mit starker Ausstrahlung

Der "Treffpunkt für Ältere" in Reutlingen geht gemeinsam mit der Wüsten Welle auf Sendung

Erhöhte Radio-Aktivität in Reutlingen: Der "Treffpunkt für Ältere" bietet gemeinsam mit der Wüsten Welle einen Workshop an.

Unter der Leitung von Silke Bauer vom Radio ..Wüste Welle" lernen die Teilnehmer des Workshops, wie sie eine eigene Sendung gestalten können. "Dabei haben sie die Möglichkeit, Hörspiele zu produzieren, Literatur vorzustellen oder spannende Interviews zu führen", erklärt Rose Saur vom "Treffpunkt für Ältere" der Reutlinger Bruderhaus Diakonie. "Die Teilnehmer können gerne auch eigene Texte mitbringen und bearbeiten", ergänzt ihre Kollegin Marion Hipp-Kapuja. Der Workshop startet am 15. April und findet ins-



Rose Saur (v.l.) und Marion Hipp-Kapuja laden zu einem Radio-Workshop unter der Leitung von Silke auer ein. Bild: Zibulla

gesamt an drei Montagen jeweils von 14 bis 17 Uhr im "Treffpunkt für Ältere" (Gustav-Werner-Straße 6 A) statt. Von der Tonaufnahme bis zur digitalen Produktion lernen die Teilnehmer auf einfache Weise die Audio-Bearbeitung kennen. Neben dem Arbeitsplatz werden ihnen auch portable Aufnahmegeräte zur Verfügung gestellt.

Info:

Anmeldung bis zum 8. April unter Telefon (0 71 21) 27 88 14 oder treffpunkt.rt@ bruderhausdiakonie.de





Keine Ausgabe mehr verpassen!

die kleine

Zeitschrift für die besten Lebensiahre

Ja. Ich abonniere!

Name, Vor	rname		

PLZ, Wohnort

Straße, Hausnummer

Telefon

"die kleine" im Abonnement 6 Ausgaben 18 Euro

Das "die kleine"-Abonnement läuft bis auf Widerruf und kann jeweils 2 Monate vor Jahresende gekündigt werden.

Geschenk-Abo

Ich möchte mit der "kleinen" eine Freude machen. Bitte senden Sie ein Jahr lang jeden 2. Monat ein aktuelles Exemplar (6 Ausgaben = 18 Euro) an:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Widerrufsrecht:

Diese Bestellung kann innerhalb einer Woche ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen werden.

Bezugsgeld bitte abbuchen.

BLZ Konto-Nr.

Name der Bank

Datum

Unterschrift

info@alteburg-apotheke.de Inh. Christel Mez

Inh. Elke Mayer

Apotheke am Tübinger Tor, Katharinenstraße 28, Rt, t. (07121) 33 99 51 service@apo-tue-tor.de

für Ihre Gesundheit

Hindenburgstraße 79, Rt, t. (07121) 239341

Bahnhof Apotheke, Inh. Christos Paralis Kaiserstraße 11, Rt, t. 07121-49 00 11 kontakt@bahnhof-apotheke-reutlingen.de www.bahnhof-apotheke-reutlingen.de

Inh. Karl Becht Hohbuch Apotheke, Pestalozzistraße 7/1, Rt, t. (07121) 29393

info@hohbuch-apotheke.de, www.hohbuch-apotheke.de

Lindach Apotheke, Inh. Britta Thumm Lindachstraße 5, Rt, t. (07121) 270868 lindach-apo-reutl@pharma-online.de

Rathaus Apotheke, Inh. Ulrich von Vacano Rathausstraße 10, Rt, t. (07121) 329341

rathausapo-rt@t-online.de, www.rathausapo-rt.de

Süd-Apotheke, Inh. Gabriele Glessing Ringelbachstraße 88, Rt, t. (07121) 92540 sued-apotheke.reutlingen@t-online.de

Norden, Orschel-Hagen, Rommelsbach

Gartenstadt-Apotheke, Inh. Hannes Höltzel Dresdner Platz 1, Rt, t. (07121) 9657-0 info@gartenstadt-apo.de, www.gartenstadt-apo.de

Apotheke Rommelsbach, Inh. Inge Höltzel Egertstraße 13, Rt-Rommelsbach, t. (07121) 96540 info@apo-rommelsbach.de

Eningen

die kleine

Reutlingen, Stadtgebiet

Alteburg Apotheke,

Burkhardt'sche Apotheke, Inh. Elke Nev Hauptstraße 59, Eningen, t. (07121) 81148 kontakt@apo-eningen.de, www.apo-eningen.de

Sondelfingen

Inh. Alexandra Schnober Birken-Apotheke, Römersteinstraße 4, Rt-Sondelfingen, t. (07121) 493920 info@birken-apotheke-sondelfingen.de

Kirchentellinsfurt

Rathaus-Apotheke, Inh. Christoph Heck Dorfstraße 41, Kirchentellinsfurt, t. (07121) 96880 Rathaus-Apotheke-Heck@arcor.de www.rathaus-apotheke-heck.de

Gönningen

Roßberg-Apotheke, Inh. Stefan Hartert Hauptstraße 40, Reutlingen-Gönningen, t. (07072) 91850 rossbergapotheke@aol.com, www.rossberg-apotheke.de

Bitte schneiden Sie den Coupon aus und senden Sie ihn noch heute an:

"die kleine" Zeitschrift Medienhaus Schwäbisches Tagblatt Uhlandstraße 2 • 72072 Tübingen Tel. (07071)934-222 diekleine@tagblatt.de



Kultur mit kreativer Kulinarik

Das Restaurant "Grüner Ritter" in Tübingen serviert Bioküche mit Produkten aus regionalem Anbau

Das Tübinger Restaurant "Grüner Ritter" bietet seit einem Jahr Bioküche an. Es wurde mit den Biosiegeln ABCERT und Bioland zertifiziert.

"Ritter hieß das Restaurant bereits, bevor wir es übernommen haben", erklärt Michael Schneider, dem zusammen mit seiner Frau Christina das Lokal und zwei Marktlä-

den in Tübingen gehören. "Der Name "Grüner Ritter" soll auf die Bioprodukte verweisen, die für unsere Speisekarte typisch sind."

Das ganze Jahr über werden im "Grünen Ritter" Produkte aus der Region verarbeitet. So kommt das Fleisch vom Metzger Allmendinger aus Sonnenbühl auf der Alb und das Brot u.a. Im "Grünen Ritter" werden Produkte zertifizierter Biobetriebe verarbeitet. Bilder: Grüner Ritter

von der Bäckerei Berger aus Reutlingen. Sämtliche Zulieferer sind zertifizierte Biobetriebe.

Den Gästen wird eine attraktive und vielseitige Mittagskarte präsentiert und das Angebot auf der Abendkarte wird alle sechs bis acht Wochen aktualisiert. Einfache aber überraschende Menüs sollen die Botschaft vermitteln: Bioküche ist kreativ, lecker und modern.

So wird zum Beispiel das traditionelle italienische Antipasti in einer schwäbischen Variante angeboten. Statt Bruschetta und Caprese gibt es Saiten, Backsteinkäse und Kartoffelsalat. Auch vegetarische und vegane Speisen sind auf der Karte zu finden.





"Gerade Tübingen wäre eigentlich dazu prädestiniert gewesen, Bioküche anzubieten", betont Schneider. "Darum verwunderte es uns umso mehr, dass wir die ersten hier mit diesem Konzept waren, das zu 100 Prozent Biozutaten benutzt." Einmal im Monat findet im Restaurant eine kulturelle Veranstaltung mit einem eigens dafür kreierten Menü statt. Insgesamt bietet der "Grüne Ritter" Platz für 80 Gäste im Innenraum und für 60 weitere im Biergarten. Melanie Kümmerle

www.dergrueneritter.de

Hotel Restaurant Germania





Gasthof Germania Römerstrasse 8 72072 Tübingen-Bühl Inh. Regina Rein Tel. 07472/9848028

frisch und lecker vom Upfinger Bäcker

Stoß



Bäckerei Wilhelm Stoß 72813 St. Johann-Upfingen · Uracher Str. 32 Telefon 0 71 22/8 22 70 · Fax 0 71 22/8 22 72

»Spedition Butz«

So. 17. März ab 16 Uhr B. Biesinger & D. Ellsässer Einzelkarte (p.P.): 24.inkl. XXL-Fernfahrervesper

»Familien-Brunch-Büfett« jeden 1. Sonntag im Monat

Preis pro Person 23.80 (Kinder und Jugendliche ermäßigt!)

»Oster-Büfett«

So./Mo. 31. März & 1. April Unsere Empfehlung für Ostersonntag/-montag Belegung: 10.30 Uhr/13.30 Uhr

Preis pro Person 28.-(Kinder und Jugendliche ermäßigt!)

Vorankündigung

»Großer Frühlingsball« Freitag, 12. April anlässlich 100 Jahre Casino am Neckar –

1913 bis 2013

Reservierung/Kartenvorverkauf: Tel. 07071-650750 | www.casino-am-neckar.de Wöhrdstraße 25 | 72072 Tübingen | Parkplätze im Metropol- und Neckarparkhaus

Restaurant | Veranstaltungssaal | Gartenwirtschaft



Restaurant Bad Sebastiansweiler Telefon (0 74 73) 2 44 44

> Karfreitag ab 16.00 Uhr geöffnet »Traditionelles Pfannkuchenessen«

Ostersonntag bis 15.00 Uhr u. Ostermontag ganztägig geöffnet.

Frohe Ostern wünscht Henry mit Familie.



Tel. 07473 6248

Gasthof zum Ochsen Mössingen **Ihr Speiserestaurant** Dienstag's Maultascha' - Tag Ochsen Mössing unsere Lamm - Spargel - und Genießen Sie in der Karwoche

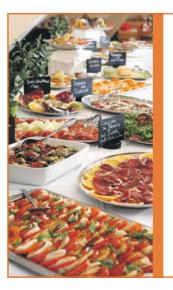
Ruhetag: Dienstag Abend u. Mittwoch www.ochsen-moessingen.de

Kneipenkino-Saison!



Marktstraße 176 · 72793 Pfullingen · Tel. 07121 790824

www.gasthof-suedbahnhof.de





Freundeskreis Mensch e.V. "Der Mensch in der Mitte"

Katharinenstr. 22 · 72072 Tübingen Tel.: 07071/130410 Fax: 07071/130429 info@loretto-gaststätte.de www.gaststaette-loretto.de

Feiern aller Art

Nebenräume bis zu 120 Personen

Öffnungszeiten

Mo - Sa von 10.00 bis 24.00 Uhr Barrierefreier Zugang

Hohe Qualität für kritische Verbraucher

Hof- und Bioläden bieten ihren Kunden frische Lebensmittel aus heimischer Produktion an

Oualitätsbewusste Verbraucher schauen nicht nur auf den Preis. Weshalb sie ihre Lebensmittel häufig in Hof- und Bioläden einkaufen.

Pferdefleisch in der Lasagne, falsch deklarierte Eier und giftiges Tierfutter: Solche Skandale sensibilisieren den Verbraucher für die Oualität und Herkunft seiner Lebensmittel. .. Unsere Kunden wollen vor allem Produkte aus der Region", beobachtet Claudia Reutter.

Kritischen Verbrauchern kann sie erklären, woher die Lebensmittel ihn ihrem Unterjesinger Hofladen stammen: "Das meiste ernten wir in unserem Familienbeeigenen

trieb." Die Ammerbucher Nebenerwerbslandwirte bauen Tomaten. Zwiebeln und Kartoffeln an. Rund 150 Freilandhühner legen täglich ihre Eier. Aus den Äpfeln heimischer Streuobstwiesen wird naturtrüber Saft gepresst, die Weinessige werden mit frischen Kräutern angesetzt. Auch das Dinkelbrot und die Nuss-Schnecken werden im eigenen Steinbackofen hergestellt.

Claudia Reutter verkauft Eier eigener Freilandhühner.

Bild: Zibulla







Aus eigenem Anbau: Linsen aus Degerschlacht

> Getreide, auch Einkorn und Emmer Salate und Gemüse nach Saison Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln

Außerdem:

Tel. 07121/670 595

Vollwertige Lebensmittel, Mehl, Eier Milchprodukte, Obst u. Südfrüchte, Wein

15 - 18 Uhr

samstags 8.30 - 12 Uhr





die kleine März/April 2013

resinger Ho Claudia Reutter Jesinger Hauptstraße 125 72070 TÜ-Unterjesingen Telefon (07073) 910635 ww.obstundweinwbau-mueller.de

Unser Angebot:

Weine, Destillate, Liköre und Fruchtaufstriche aus eigener Herstellung Apfelsaft und Apfel-Holundersaft von Unterjesinger Streuobstwiesen

Kartoffeln und Äpfel aus eigenem Anbau weiteres regionales Obst und Gemüse Eier von eigenen Freilandhühnern, Wela-Produkte u.v.m.

Unsere Öffnungszeiten:

9 – 13 Uhr und 15 – 19 Uhr 9 – 13 Uhr Freitag:

Samstag



Der Umzugsservice für Singles, Senioren und Menschen mit Handicap





e.k. Inh. Heinz Manke Hauptgeschäft Hirrlingen Telefon (0 74 78) 3 51

> Ab August auch in Wurmlingen

Alle Dinkelprodukte aus 100% Tü-Korn (Regionales Dinkelmehl aus Tübingen)

www.leins-baeckerei.de

BIOLAND GEMÜSE UND NATURKOST FREI HAUS

Von Antipasti bis Zwieback, Obst, Gemüse (eigene Bioland-Gärtnerei), Molkereiprodukte u. v. m. zu günstigen Preisen beguem nach Hause.



Nähere Infos unter www.gemueseabo.de oder 0 73 85/96 52 22

Weiss-Gemüse-Abo

Lautertalstr. 20 72532 Gomadingen www.gemueseabo.de

- Umzugsarbeiten
- Wohnungsuche
- Renovierungsarbeiten
- Behördengänge
- Einrichten der Wohnung
- Einlagerungen
- Haushaltsauflösung
- National, international
- Transporte

Ganz ohne Hektik & Stress umziehen.

Wir beraten Sie gerne kostenlos.

Wir sind ein Betrieb, der noch backt wie damals, mit Produkten aus der Region, mit Liebe und Leidenschaft





Bäckerei Marquardt

Keltenstr.6, 72829 Engstingen Trochtelfingerstr. 3, 72829 Engstingen Friedrich-List-Str.51, 72805 Lichtenstein Schießgasse 2, 72820 Undingen

www.Albkorn.de





LECKER. GESUND. BEQUEM

USCHIS BIOKISTE Reutlingen-Gönningen Fon: 07072/5055935 www.uschisbiokiste.de



Horst Hoffmann

Rudolf-Diesel-Straße 6 71088 Holzgerlingen Tel. 0 70 31 / 43 66 90 Fax 0 70 31 / 43 66 91 info@diehelfendehand.com www.diehelfendehand.com



ALB·GOLD GENUSSTIPP

400 g | ALB-GOLD Emmer Spätzle 2 | Schalotten 2 | rote Chilis 100 g | rote Paprika 350 g | Rhabarber 3 EL | Öl 4 EL | Honig 1 EL | geröstete Senfkörner 1 TL | Kreuzkümmel Salz, Pfeffer

URGETREIDE

EMMER, EINKORN & DINKEL

Auf der Schwäbischen Alb begegnet man unberührter Landschaft und Naturschauspielen, aber auch kargen Böden und rauem Klima. Dass auf dem Hochplateau Getreide angebaut wird, ist auf den ersten Blick schwer vorstellbar. Doch die genügsamen und so wertvollen Sorten, die hier kultiviert werden, waren schon unseren Vorfahren bekannt.

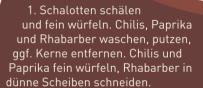
Vor über 8.000 Jahren erhielt der Getreideanbau über Ägypten Einzug ins heutige Europa. Die Bedeutung der inzwischen als "Urgetreide" bekann-

ten Sorten schwand im Lauf der Zeit. Erst vor einigen Jahren wurden Einkorn, Emmer & Co. wiederentdeckt. Diese Formen, zu denen auch der Dinkel zählt, können durch ihre Robustheit rauen Witterungsbedingungen stand halten.

Die Vorfahren der heutigen Getreidesorten glänzen mit fein-nussigem bis würzigem Geschmack sowie hohem Mineralstoff- und Vitamingehalt.

Auch weisen sie im Vergleich zu moderneren Sorten meist einen höheren Anteil an pflanzlichem Eiweiß auf. EMMER-SPÄTZLE mit Rhabarber-Chutney

75 ml | Apfelessig



2. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Chilis und Rhabarber darin andünsten. Honig, zerstoßene Senfkörner, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer untermischen und mit Apfelessig ablöschen. Aufkochen und bei schwacher Hitze mit Deckel ca. 25 Min. köcheln lassen. Paprika zugeben und 5 Min. ziehen lassen.

3. In der Zwischenzeit Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.

4. Chutney abschmecken und an Spätzle servieren.

Tipp: Mit Schweinemedallions wird das Gericht reichhaltiger.

ALB-GOLD

ன sehr gut

TIPPS UND TRICKS

Einkauf I Lagerung I Verarbeitung

Urgetreide sind vielseitig in ihrer Verwendung und beispielsweise in Reformhäusern erhältlich. Sie eignen sich bestens zur Nudelherstellung, oder zum Backen.

Aus Emmermehl hergestellte Nudeln und Brot haben ein kräftig-würziges Aroma. Nudeln und Gebäck aus Einkorn besitzen einen milden, nussigen Geschmack und eine auffällig goldgelbe Farbe. Gebäck erhält einen an Vanille erinnernden Einschlag.

Dinkel bereichert in Form von Grünkern (unreif geernteter und gedarrter Dinkel) schmackhaft Suppen, Eintöpfe und Bratlinge. die kleine März/April 2013

Mineralien für frische und vitale Ausstrahlung

Vera lyko findet in ihrem Kosmetikstudio in Gomaringen die passende Behandlung für jeden Hauttyp

"Heutzutage geht man viel offener mit dem Thema Kosmetik im Alter um als früher", erklärt Vera Ivko.,, Meine Kunden decken ein Altersspektrum ab, das von 14 bis zu 87 Jahren reicht", stellt die Kosmetikerin aus Gomaringen fest.

"Früher hat sich im Leben der Frauen alles um Haus, Mann und Kind gedreht", erklärt Vera Ivko. "Viele kommen ins Kosmetikstudio, um endlich auch einmal etwas für sich zu tun." Und sie zählt immer mehr reifere Damen und Herren zu ihren Kunden. Denn die Generation auch 50plus wolle im Vergleich zu jüngeren Kolleginnen und Kollegen nicht alt aussehen.

Zu den häufigsten Behandlungen, die Ivko praktiziert, gehören Mineralienmasken oder Thalassobehandlungen. Die Mineralienmaske gibt es in drei Varianten, nämlich als Anti-Aging-Pflege, Feuchtigkeitsmaske oder als regulierende Bebei unreiner handlung Haut. Persönliche Beratung, Hautanalyse, sowie die Erstellung eines individuellen Behandlungs- und Pflegekonzepts sind für die Kosmetikerin die Schritte zu einer schönen Haut.

Zu Beginn der Gesichtsbehandlung wird Reinigungsmilch und Gesichtswasser aufgetragen. Anschließend erfolgt eine gründliche Hautanalyse. Dementsprechend kann jeder Zentimeter Haut ganz individuell behandelt werden, wofür unterschiedliche Cremes verwendet werden. Zum Schluss wird auf die Maske Modelant aufgetragen. Diese erwärmt sich und die Poren werden geöffnet. Auf diese Weise werden der Haut sowohl Feuchtigkeit als auch die notwendigen Nährstoffe zugefügt und



Vera Ivko findet für jeden Kunden die passenden Produkte in ihrem Sortiment. Bild: Kümmerle

Unreinheiten entfernt. Bei dieser Methode kann auf den Einsatz von Geräten völlig verzichtet werden.

Nach dieser Behandlung wirkt die Haut wesentlich frischer. "Dies entspricht dem Wunsch vieler älterer Kundinnen und Kunden", beobachtet Vera Ivko. "Sie wollen nicht unnatürlich

aussehen. sondern jung frisch und vital auf ihre Umwelt wirken."

Kundinnen, die sich nicht so aufwändig schminken wollen. empfiehlt Kosmetikerin ein leichtes Tages-Make-up. Auch für Allergiker hat sie die passende Kosmetik im Sortiment. Melanie Kümmerle



Seit 32 Jahren Erfahrung mit Kosmetik Kosmetikstudio Vera Ivko • Gesichtsbehandlung - Modelage Thalasso-Behandlung La Méthode Mille Wimpern färben Augenbrauen zupfen und färben

- Tages- und festliches Make-up
- Körperbehandlungen Modelage
- Paraffinbad für Hände
- Geschenkgutscheine
- Erlesene Düfte
- Permanent Make-up

Di.-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr • Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

Krautländerstraße 1 • 72810 Gomaringen • Telefon 0 70 72/92 33 11



Heike Gödecke-Brose präsentiert im dreiraum farbenfrohe Mode, die sich an den Werken französischer Maler orientiert.

Kleider vom Künstler

Die Galerie dreiraum ist ein kreatives Kleinod

Drei kreative Frauen in drei Räumen des historischen Tübinger Nonnenhauses: Die Galerie dreiraum präsentiert seit fünf Jahren fantasievolle Mode und exquisietes Kunsthandwerk im rustikalen Ambiente eines Kulturdenkmals.

Dass sich vor allem Frauen vom dreiraum angezogen fühlen, liegt nicht nur am Magnetschmuck, der hier passend zu Kleidungen, Stimmungen und Jahreszeiten variiert werden kann. Denn Frauen werden in dem stimmungsvollen **Ambiente** eines Gebäudes, dessen rustikale Holzbalken den Charme einer 500-jährigen Geschichte versprühen, von Künstlern angezogen. Französische Maler schaffen mit ihren

Werken die Vorlage für farbenfrohe Muster von Kleidern und Röcken, die im dreiraum zum Blickfang werden.

Neben dekorativer Keramik, ökologischen Blusen und feingewebten Schals aus Irland präsentiert das Inhaber-Kollektiv auch selbst gemachtes Kunsthandwerk: Heike Gödecke-Brose überrascht mit Ringen und Halsketten aus wasserfestem Papiermachée, Barbara Leippold-Preiss und Bärbel Kilian filzen fantasievolle Handtaschen oder romantische Colliers. zha

Info:

Am Freitag, 12. April und am Samstag, 13. April, feiert dreiraum seine Gründung vor fünf Jahren. Mit einer Ausstellung, Sekt und einem Jubiläumsrabatt.







Galerie für Exklusives Beim Nonnenhaus 7 72070 Tübingen Mo. - Fr. 10:00-13:00 Uhr 14:00-18:30 Uhr Sa. 10:00-16:00 Uhr T. 07071 / 86 09 230 info@drei-raum.com www.drei-raum.com

die kleine März/April 2013

Intensive Töne

Das Modehaus Knoblich in Kirchentellinsfurt hat mit farbenfrohen Kollektionen den Frühjahrstrend im Haus

In diesem Frühjahr sind im Kirchentellinsfurter Modehaus Knoblich vor allem die Aquatöne gelb, blau und grün sowie grelle Neonfarben im Trend.

Sowohl Blusen, Shirts, Hosen, Röcke und Schals sind in diesen Farben zu finden und lassen sich miteinander kombinieren. Dann trägt Frau Grün mit Blau, Blau mit Gelb oder auch Gelb mit Orange.

Farbenfrohe Kleidungsstücke können aber auch mit einem neutralen Ton kombiniert werden. Dazu gehören neben weiß die sogenannten Tonfarben, also braun, grau oder beige.

Jeans in allen Varianten

Auch eine Kombination aus reinen Jadefarben ist schön anzusehen. Dazu zählt insbesondere ein helles türkisgrün, das wunderbar zu gelben Farbeffekten passt. Wer noch mehr knalligen Farbeffekt haben will, kann zu grellen Neontönen die farbintensiven Aquatöne tragen. Besonders schön ist es auch, die Neontöne mit den Tonfarben zu kombinieren.

Dieses Frühjahr sind auch dünne Daunen-

steppjacken angesagt, die bisher nur im Winter getragen wurden. Wie aber auch in den vergangenen Jahren gibt es weiterhin schöne Outfits in Korallfarben. Die Mischung aus rot, pink und orange ist nach wie vor ein Hingucker.

Röhrenjeans gibt es in der ausgewaschenen Variante oder im knalligen Neongelb. Auch bei den Röcken wurde tief in den Farbtopf gegriffen. Neben Jeansröcken gibt es nämlich zahlreiche gemusterte Varianten, die sich gut mit Tonfarben kombinieren lassen.

Hüte werden tief im Gesicht getragen

Zur Abrundung des perfekten Outfits dürfen passende Ketten, Gürtel und Halstücher nicht fehlen.

Es muss auch in der Mode nicht immer etwas Neues sein. Der passende Schal ist schon seit Jahren die Abrundung zu jedem ausgeh-tauglichen Outfit. Hüte wiederum werden dieses Frühjahr tief im Gesicht getragen.

Auf den diesjährigen Frühjahrstrend passend abgestimmt, sind auch unter den Accessoires vermehrt die Farben Grün, Gelb und Blau zu finden. Melanie Kümmerle



Der Jeansrock lässt sich dieses Frühjahr mit vielen Farben kombinieren. Bild: Kümmerle

Mit floralen Mustern ins blühende Leben

Im Reutlinger Modehaus Faiss präsentiert sich der Frühling mit seiner bunten Pracht

er Frühling kann kommen: Maria Helle aus Tübingen hat sich im Reutlinger Modehaus Faiss mit farbenfrohen Kleidern, Blusen und Oberteilen eingedeckt. Beim Blick auf die floralen Muster riecht die Kundin in dem renommierten Fachgeschäft förmlich den Duft süßer Blüten. Maria Helle schätzt auch die fachkundige Beratung bei Faiss. "Dieses Frühjahr sind sportliche Blazer und bequeme Jerseystoffe im Trend", erklärt Ingrid Hamann. "Und die Formen von Hosen oder Kleidern sind meist schmal geschnitten", stellt die Modeberaterin fest.



Frei nach Mörike lässt Maria Helle ihr blaues Band durch süße Düfte flattern. (oben) Kräftige Kontraste für festliche Anlässe. (rechts) Bilder: Zibulla



...der Frühling steht vor der Tür!

Sind Sie vorbereitet?

FAISS



Metzgerstraße 28-30 · 72764 Reutlingen Telefon 07121 / 346844





Der rote Trenchcoat ist ein unwiderstehlicher Blickfang. (oben links) Der flotte Schal gefällt auch der Enkelin. (links Mitte)







Mit einer eleganten Kombination zum Abendessen. (oben) Sportliche und legere Mode kann auch fantasievoll sein. (links)

Mit Temperament und Sprachwitz

Susanne Geiger und Claudia Zimmer entfalten die "Facetten der Liebe"

Mit Schlagern, Chansons und Gedichten präsentieren Susanne Geiger und Claudia Zimmer die "Facetten der Liebe".

Das kurzweilige Programm nähert sich dem Thema Liebe aus ganz unterschiedlichen Perspektiven: Das Spektrum reicht von der käuflichen Liebe einer Prostituierten über die Sehnsucht nach Liebe von Edith Piaf bis zur Liebeserklärung an Paris von Cole Porter. Susanne Geiger und Claudia Zimmer versprühen das Temperament einer Josephine Baker und bringen ihre Zuschauer mit dem Sprachwitz von Heinz Erhardt oder Joachim Ringelnatz zum Lachen.

Wenn die Künstlerinnen in Altenheimen und Seniorentreffs Lieder wie die "Hymne à l'amour" oder "Ich hab noch einen Koffer in Berlin"



Susanne Geiger (links) und Claudia Zimmer präsentieren am Mittwoch, 8. Mai, um 15 Uhr im Reutlinger Treffpunkt für Ältere (Gustav-Werner-Straße 6 A) die "Facetten der Liebe". Bild: Zibulla

vortragen, bekommt das Publikum leuchtende Augen. "Ich glaube, das löst Erinnerungen aus", erklärt Susanne Geiger. "Denn das ist ja oftmals genau die Musik, die die heute ca. 80-Jährigen in ihrer Jugend gehört haben", stellt die Pianistin aus Herrenberg fest. "Dieser Stil gefällt aber auch jüngeren Menschen."

"Sie kommen doch wieder, oder?", ist eine Fra-

ge, die den beiden Künstlerinnen im Anschluss an ihren Auftritt häufig gestellt wird. "Das berührt mich jedes Mal", sagt die Tübinger Sängerin Claudia Zimmer. Stefan Zibulla

Häusliche Pflege Schwester Zehra Sommer



Unser kleines engagiertes Team würde sich freuen, Sie in Ihrer gewohnten Umgebung betreuen zu dürfen.

- · Alten- und Krankenpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgungen
- Familienpflege
- Alle Krankenkassen
- Mobile med. Fußpflege





die kleine März/April 2013

Leidenschaften zwischen Krieg und Politik

Gerda Maria Pflock hat für "Annas lasterhafte schöne Seele" in alten Archiven gegraben

Gerda Maria Pflock war schon über 70, als sie "Annas lasterhafte schöne Seele" veröffentlichte. Wegen manch freizügiger Stelle gilt das Buch der Tübinger Autorin als erotischer Roman.

Gerda Maria Pflock selbst spricht allerdings eher von einem "historischen Roman", für den sie aufwändige Ahnenforschung im Schwarzwald betrieb. "In der Chronik von Rötenbach entdeckte ich vieles aus dem Leben meiner Vorfahren", erklärt die 74-Jährige. Dabei stieß sie auf einen französischen

Soldaten, der im ausgehenden 18. Jahrhundert erschossen wurde, weil er sich einer Wirtstochter "in unzüchtiger Weise genähert haben soll".

Dieser Fund gab den Anstoß für eine Geschichte, an der Gerda Maria Pflock drei Jahre lang geschrieben hat. Das Ergebnis ist ein Buch mit politischen Hintergründen und Einblicken in die Not kriegerischer Zeiten. Und mit Figuren, die sich ihren sexuellen Leidenschaften hingeben. zba

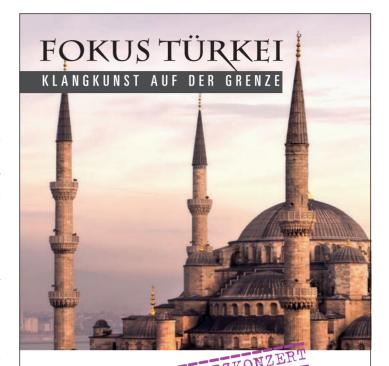
Info:

www.gerda.maria. pflock.de



Am Samstag, 23. März, signiert Gerda Maria Pflock "Annas lasterhafte schöne Seele" von 15 bis 18 Uhr in Tübingen (Sindelfinger Straße 77) und verkauft das Buch zum Sonderpreis von 15 Euro.

Bild: Zibulla



Sonntag, 14. April 2013 • 18 Uhr Montag, 15. April 2013 • 20 Uhr Stadthalle Reutlingen

Sinfoniekonzert mit Fazıl Say

Borodin: Eine Steppenskizze in Mittelasien Mozart: Klavierkonzert C-Dur KV 467 Say: Istanbul Symphony

Fazıl Say, Klavier ¬ Burcu Karadağ, Ney ¬ Hakan Güngör, Kanun ¬ Aykut Köselerli, Percussion ¬ Norichika limori, Leitung

Donnerstag, 25. April 2013 • 20 Uhr Stadthalle Reutlingen

Werkkonzert »Alla turca«

Werke von Ceram Reşit Rey, Burhan Öçal, Carl Nielsen

Khosro Soltani, Ney ¬ Burhan Öçal Percussion ¬ Ilyas Mirzayev, Klavier ¬ Ola Rudner, Leitung

Tickets: 07121/82012-26 ¬ Tickets für beide Konzerte gibt es als »Fokus-Türkei-Paket« günstiger www.wuerttembergische-philharmonie.de

SCHIRMHERRSCHAFT TÜLAY SCHMID



März/April 2013 die kleine

Selbstbestimmt Wohnen

Die Abteilung für Ältere Stadt der Stadt Reutlingen informiert am Dienstag, 19. März, von 17 bis 18.30 Uhr im Alten Rathaus (Rathausstraße 6) in Kooperation mit dem Netzwerk Wohnberatung über "Selbstbestimmtes Wohnen - Perspektiven für das höhere Lebensalter". Thema sind die Strategien der Wohnungsgesellschaft Reutlingen mbH / GWG im Umgang mit den Herausforderungen einer älter werdenden Gesellschaft. Zudem gibt es Erfahrungsberichte aus Projekten des gemeinschaftlichen Wohnens.

Für Angehörige von Dementen

Der Reutlinger Demenz-Angehörigentreff der DRK Alzheimer Beratungsstelle Stadtmitte lädt am Donnerstag, 28. März, um 14:30 Uhr in die DRK Geschäftsstelle (Obere Wässere 1) ein.

Training für das Gedächtnis

Wer Konzentration, Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit trainiert, kann Alterungsprozesse verlangsamen und bleibt länger selbstständig. Gabriele Ulmer zeigt am Montag, 8. April, um 18 Uhr im Haus der Familie in Reutlingen (Pestalozzistraße 54) Übungen fürs ganzheitliche Gedächtnistraining.

Info:

www.hdfreutlingen.de

Veranstaltungen in der Region

Führungen

Reutlingen

Kirchenführung Marienkirche, Wilhelmstraße / Weibermarkt, So: 7. 4., 15 Uhr; So: 5. 5., 15 Uhr

Kleinkunst

Hechingen

Ach, du liebe Zeit – Erinnerung an die Goldenen Zwanziger Musikkabarett Alte Synagoge Goldschmiedstraße 20 Do: 21. 3., 20 Uhr

Münsingen

Varietè:
Bauklötze staunen
Textilkunst-Atelier
Färbergässchen 2
So: 24. 3., 14.30 Uhr

Rottenburg

Pepper & Salt: Seng Shui Kino im Waldhorn Königstraße 12 Fr: 22. 3., 20 Uhr

Reutlingen

Urban Priol: Wie im Film. Stadthalle, Manfred-Oechsle-Platz 1 Fr: 3. 5., 20 Uhr



Urban Priol



Unter dem Titel "Alla Turca" lädt die Württembergische Philharmonie Reutlingen am Donnerstag, 25. April, um 20 Uhr zu einem Werkkonzert unter der Leitung von Ola Rudner (Bild) in die Stadthalle ein. Mit Burhan Öcal, seinem Arrangeur und Pianisten Ilyas Mirzayev und mit Khosro Soltani taucht das Publikum in die Klänge zwischen Abend- und Morgenland sowie zwischen Gestern und Heute ein.

Tübingen

"Land of the Free II: Die Agonie und die Ekstase des Steve Jobs", von Mike Daisey LTT-oben, Eberhardstraße 6, Mi: 20. 3., 20.15 Uhr; Do: 28. 3., 20.15 Uhr Comedy Stube Sudhaus, Hechinger Straße 203, So: 31. 3., 19 Uhr

Ich höre was, was du nicht siehst LTT-oben, Eberhardstraße 6, So: 31. 3., 16 Uhr

Klassik

Kusterdingen

Les Flutes enchantées – Flöten-Ensemble
Bürger- und Kulturhaus
Klosterhof, Tübinger
Straße 7, Fr: 3. 5., 20 Uhr
Beliebte Arien aus Oper
und Operette
Gemeindepflegehaus
Härten, , So: 5. 5., 19 Uhr

Reutlingen

musica nova: Aleph Gitarrenquartett Städtisches Kunstmuseum Spendhaus Spendhausstraße 4 Fr: 22. 3., 20 Uhr

Geistliche Abendmusik: St. Wolfgang-Kirche St. Wolfgang-Straße 10 Sa: 23. 3., 20 Uhr

Württembergische Philharmonie Reutlingen, Fazil Say (Klavier), Hakan Güngör (Kanun), Burcu Karadag (Percussion) und Aykut Köselerli (Percussion) Stadthalle, Manfred-Oechsle-Platz 1 Mo: 15. 4., 20 Uhr

Nachtgesänge: Philharmonia Chor Stuttgart St. Wolfgang-Kirche So: 5. 5., 19.30 Uhr die kleine März/April 2013

Reutlinger Kammermusik Zyklus: Julian Prégardien (Tenor) und Michael Gees (Klavier) Stadthalle, Manfred-Oechsle-Platz 1 Di: 7. 5., 20 Uhr

Literatur

Reutlingen

Onkel Wanja kommt -Eine Reise durch die Nacht! franz.K, Unter den Linden 23, Fr: 22. 3., 20 Uhr

Wladimir Kaminer:

Tübingen

Geschichte(n) im Mayerhöfle: Georg Carl Ludwig Sigwart (1784-1864) – ein schweres Leben als Biochemiker in Tübingen Mayerhöfle Haaggasse 8 Mi: 20. 3., 20 Uhr

Märkte

Mössingen

Trödel- und Flohmarkt 2013 Rund um das Rathaus, Sa: 4. 5., 9 Uhr

Rock/Pop/Jazz

Hechingen

Songs of Kommeno: Hommage an das griechische Dorf Kommeno von Günter Baby Sommer Alte Synagoge Goldschmiedstraße 20 Sa: 6. 4., 2 Uhr

Kusterdingen

Die Jazzmates swingen mit Kusterdinger Jazzern Bürger- und Kulturhaus Klosterhof Tübinger Straße 7 Fr: 26. 4., 20 Uhr

Mössingen

Rainer Tempel & Friends:
The music of Cole Porter
Kulturscheune
Brunnenstraße 3a
Fr: 22. 3., 20 Uhr

Reutlingen

International Trio & Olivier Franc
Jazzclub In der Mitte
Gartenstraße 36
Sa: 23. 3.
20.30 Uhr



Ein Vergnügen für alle Sinne

Sie freuen sich auch, endlich wieder hinaus in den Garten zu gehen, Blumen zu pflanzen, Gartenmöbel ins Freie zu stellen und mit Freunden draußen zu feiern? Dann kommen Sie am Samstag, 20. April und am Sonntag, 21. April, in die Shedhalle und auf das alte Schlachthof-Areal nach Tübingen zur Verkaufsausstellung "Garten & Gaumen". Schlendern Sie über das Gelände und lassen Sie sich inspirieren, beraten und kulinarisch verwöhnen. Die "Garten & Gaumen" ist ein Vergnügen für alle Sinne. Mehr als 80 Aussteller präsentieren ihre Angebote aus den Bereichen Garten, Genuss, Lifestyle und Kunsthandwerk. Es gibt Kochvorführungen, Vorträge, Live Musik, ein Kinderprogramm und eine Grillvorführung mit dem deutschen Grillkönig Peter Dölker.

Info:

www.gartenundgaumen.de

> Ab sofort wieder geöffnet: Die Kräuter Welt

Umweltschutz

Das Tübinger Umweltzentrum sucht ehrenamtliche Mitarbeiter(innen), die Ratsuchende über die Themen Energieeffizienz, Gebäudesanierung und naturnaher Garten informieren. Infos unter Telefon (0 70 71) 5 10 11 und www.umweltzentrumtuebingen.de

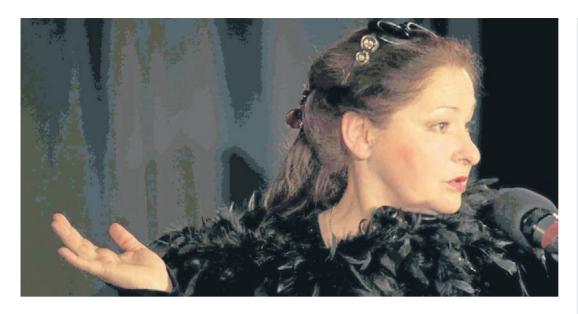
ALB·GOLD Kundenzentrum

Besuchen Sie uns und erleben Sie die Gläserne Produktion. Nudelwelt, Restaurant, Landmarkt und Kochstudio warten darauf, entdeckt zu werden. Wir haben 7 Tage die Woche geöffnet.



ALB-GOLD

Kundenzentrum · 72818 Trochtelfingen · Tel (07124) 9291-155 · www.alb-gold.de



Eine schillernde Sängerin

Szenischer Abend zu Ehren der französischen Chansonnette Barbara

Unter dem Titel "Lilly Passion" erinnern Bärbel Röhl und Tobias Morgenstern (Akkordeon) mit einem szenischen Chansonabend am Freitag 12. April, ab 20 Uhr im Reutlinger Theater "Die Tonne" (Planie 22) an die französische Chansonnette Barba-

ra. Das Leben der schillernden Sängerin, Dichterin und Komponistin wird mit deren Liedern auf die Bühne gebracht.

Ich will Gesang, will Spiel und Tanz Die Tonne im Spitalhof Wilhelmstraße 69 Mi: 27. 3., 20 Uhr

Peter Kraus Stadthalle, Manfred-Oechsle-Platz 1 Do: 18. 4., 20 Uhr

musica nova: Thomas Gerwin (Klavier) und Ulli Götte (Perkussion, Gamelan und Elektronik) Städtisches Kunstmuseum Spendhaus Spendhausstraße 4 Mi: 8. 5., 20 Uhr

Tübingen

Tim Neuhaus und The Cabinet, Singer Songwriter auf "Now!" Tour Sudhaus Fr: 22. 3., 20.30 Uhr Sensi Simon und die Samowar Big Band, Quintettfassung Löwen, Kornhausstraße 5, Fr. 22. 3., 21 Uhr

Rocking Daddies: Coverrock Hauptbahnhof, Europaplatz, Di: 30. 4., 21 Uhr

Theater

Honau

DinnerKrimi: Schwarze Nelken für den Don Hotel Restaurant Forellenhof Rössle, Heerstraße 20, Sa: 4. 5., 19.30 Uhr

Neckartenzlingen

Möwe und Mozart Melchior-Festhalle Metzinger Straße 10 So: 24. 3., 20 Uhr

Reutlingen

Würden Sie meine Schmerzen mit mir teilen? Die Tonne im Spitalhof Wilhelmstraße 69 Fr: 22. 3., 20 Uhr

Sternsüchtig Sternwarte / Planetarium Karlstraße 40 So: 24. 3., 20 Uhr

Vortrag

Mössingen

Mostseminar Kulturscheune Brunnenstraße 3a Fr: 19. 4., 19 Uhr

Rottenburg

Sicherheit im Alter Katholisches Domgemeindehaus St. Martin, Mi: 20. 3. 14.30 Uhr

Amerikanische Musikstile

Unter dem Titel "Amerika!" präsentiert die Chorgemeinschaft Mössingen am Samstag, 23. März, um 20 Uhr in der Aula des Quenstedt-Gymnasiums einen Querschnitt durch die amerikanischen Musikstile - von Blues, Swing und Rock 'n' Roll, von Musical bis Popmusik ist alles dabei. Zu den Gästen gehört auch die Band der Jugendmusikschule Steinlach

Früher an später denken

Unter dem Motto "Früher an später denken" referiert Karin Dettweiler am Montag, 22. April, um 19 Uhr im Reutlinger "Treffpunkt für Ältere" (Gustav-Werner-Straße 6 A) über "Vorsorge für die letzte Lebenszeit". Die Referentin stellt dabei auch die Reutlinger Vorsorgemappe vor. Sie enthält Musterformulare zur Patientenverfügung und Gesundheitsvollmacht und Informationen zur Betreuungsverfügung.

Strickkränzchen

Das Strickkränzchen in der Tübinger Pflegeresidenz Vinzenz von Paul (Schwärzlocher Straße 10) freut sich über neue Gesichter. Infos unter Telefon (0 70 71) 56553-13.

Am Stau vorbei

Die neue Buslinie zwischen Tübingen und Stuttgart ist pünklich und bequem

Berufspendler, Schulklassen. Tagestouristen und Großmütter, die mit ihren Enkeln einen Ausflug in das Deutsche Museum machen: Die neue Buslinie von Kocher-Lutz, die täglich zwischen Tübingen und München pendelt, stößt auf positive Resonanz. "Die Kunden schätzen den Komfort unserer modernen Vier-Sterne-Busse mit ihrem großzügigen Sitzabstand", stellt Geschäftsführer Stephan

Kocher fest. Mit den Stationen Reutlingen, Metzingen, Bad Urach und Merklingen umfährt die tägliche Fernlinie die stauträchtigen Abschnitte Drackensteiner Hang und Aichelberg auf der A8 – das macht sie besonders pünktlich.

Gut drei Stunden braucht der Bus von Tübingen bis München. "Und ab 1. April hält die Linie auf Wunsch vieler Kunden auch in Augsburg", erklärt Stephan Kocher.



Aufgrund der regen Nachfrage denkt Kocher bereits an einen Ausbau seines Busfernlinienverkehrs, der erst seit der Novellierung des Personenbeförderungsgesetzes zu Jahresbeginnn ohne burökratische Bremsklötze ins Rollen kommt.

"Der Fernlinienbus hat Zukunft", betont Stephan Kocher. "Dann muss aber Jan und Stephan Kocher freuen sich über die positive Resonanz auf ihr neue Buslinie, die täglich zwischen Tübingen und München pendelt. Bild: Kocher

auch die Infrastruktur stimmen: Tübingen braucht einen großen Busbahnhof." zba

Info:

www.muenchenlinie.de

Münsinger Schafauftrieb

Am Sonntag, 5. Mai, treibt Gerhard Stotz ab 13 Uhr seine Schafe von den Münsinger Ställen auf die Sommerweiden bei Gruorn. Die Ehrengäste begleiten den Zug in geschmückten Festkutschen, die musikalische Umrahmung übernimmt die Stadtkapelle Münsingen. Vor dem Neuen Rathaus dreht sich alles um das Thema Lamm - vom Essen über die Bekleidung bis zur Schafhalterei. Auch eine Schafswäsche gehört dazu und auf der Bühne gibt es verschiedene Vorführungen. Gleichzeitig findet in der Innenstadt der 9. Münsinger Kunst- und Gartenmarkt statt. Die Münsinger Geschäfte haben an diesem Tag ebenfalls geöffnet und heißen die Besucher beim verkaufsoffenen Sonntag willkommen.

RAH Reutlinger AltenHilfe gGmbH



Schöne Zeiten mit dem Begleitservice für Senioren

... und heute Abend gehe ich ins Konzert

Damit die älteren unter den Kulturfreunden auch jederzeit erstklassigen Konzerten der Württembergischen Philharmonie Reutlingen, amüsanten Theaterabenden oder anderen Veranstaltungen frönen können, gibt es den RAH Begleitservice.

Vor allem für Seniorinnen und Senioren mit etwas weniger Mobilität ist die nette, geschulte Begleitung eine Freude und eine Bereicherung. Auf Wunsch organisiert die RAH auch die Fahrt mit entsprechenden Fahrzeugen für den Rollstuhl- und Rollatortransport.

Mit Vergnügen informieren wir Sie, wenn Sie uns anrufen.

Telefon: 07121/9260-200

Begleitservice der RAH, Carl-Diem-Straße 100, 72760 Reutlingen, www.rah-reutlingen.de

Blumenmeer am Fürstenschloss

Die Besucher der Gartenschau in Sigmaringen bekommen auch Tipps für das eigene Beet

Vom 11. Mai bis 15. September bietet die Gartenschau in Sigmaringen den Besuchern auf 10 Hektar ein blühendes Blumenmeer entlang des Donauufers.

Die Gartenschau verbindet die Stadtkulisse vor dem Fürstenschloss der Hohenzollern und die neue Parklandschaft am Flussufer. Auf dem 3.5 Kilometer langen Rundweg können die Besucher die Gartenschau entdecken. In 23 Themengärten können sie die unterschiedlichsten Blühpflanzenarrangements bestaunen und sich von Fachleuten praktische Tipps für die eigene Gartengestaltung einholen.

Der Wasser-Kunst-Garten ist hinter einem Wasserschleier verborgen und bietet sich als Ort für Entspannung und Erholung



Ein Besuch der Gartenschau in Sigmaringen lässt sich mit einem Besuch auf dem Fürstenschloss der Hohenzollern verbinden.

Bild: Andreas Dahms

unter Birken an. Romantik versprüht "Romeos Garten". Kletterpflanzen umschließen die Anlage, in der sich ein Wasserbecken mit einem Zitat aus Romeo und Julia befindet. Gleichzeitig ist aber auch die Melancholie der unglücklichen Liebe zu spüren, da Stauden wie das Vergissmeinnicht, Funkien und Tränendes Herz das Becken umschließen. Im "Schwäbischen Küchengarten" wiederum wachsen typische Küchenpflanzen wie Kapuzi-







Hauptstraße 14 72127 Wankheim

Mobil: 0176 / 20 03 96 78 Fax: 0 70 71 / 9 99 06 82 GaLaBau.Schadewald@gmail.com die kleine März/April 2013

nerkresse, Rote Beete und Stangenbohnen in Suppenterrinen. Bei der traditionellen Mischung aus schwäbisauerngärten findet man auch Anregungen für Rezepte zum Nachkochen.

Viel Kultur

Mehr als 800 Veranstaltungen sorgen für ein abwechslungsreiches Programm. Am 19. Mai feiern die gebürtigen Sigmaringer Anita und Alexandra Hofmann ihr 25jähriges Bühnenjubiläum und begeistern mit einer Mischung aus Volksmusik, Schlager, Pop und Rock 'n Roll.

Verbände, Vereine und Institutionen der Region haben zahlreiche infor-Ausstellungen mative auf die Beine gestellt. Außerdem bietet sich die Gelegenheit, die Gartenschau und das Schloss Sigmaringens, welches sich auf einem steilksteinfelsen über der Stadt erhebt, am gleichen Tag zu besuchen.



In mehr als 20 Themengärten blühen die Besucher auf. Bild: Gartenschau Sigmaringen

Ebenfalls sehenswert ist die Sigmaringer Innenstadt und das Zündapp-Museum der Brauerei Zoller-Hof. In der Museumsgastronomie der Besucher auch legendäre Motorräder und Oldtimer bestaunen.

Melanie Kümmerle

Info:

www.

sigmaringen2013.de



Schenk's Gartengeräte

Motorgeräte für Garten und Forst Service und Reparatur in unserer Fachwerkstatt Hol und Bringservice

Mähservice:

Wir mähen zuverlässig Grünflächen aller Art auch extreme Hanglagen, Hochgras und Gestrüpp.

Schenk's Gartengeräte GmbH Reutlingerstr. 31 72766 Reutlingen Tel: 07121/491319 info @ schenkgmbh.de www.schenkambh.de



bruderhaus **DIAKONIE**

Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

Teil haben. Teil sein.

FSJ-Platz ab September 2013

im Treffpunkt für Ältere in Reutlingen

Deine Aufgaben:

- Verwalten der Homepage (www.treffpunkt-für-aeltere.de)
- Vorbereiten der Veranstaltungstechnik
- Veranstaltungen begleiten und bewirten
- Flyer und Prospekte (mit)gestalten
- · und vieles mehr

Was macht den Treffpunkt aus?

- Mitarbeit in einem engagierten Team
- Übertragung von Verantwortung
- · Selbstständiges Arbeiten
- Reger Kontakt zu Besuchern und Ehrenamtlichen

Weitere Infos:

Treffpunkt für Ältere • Gustav-Werner-Str. 6A • 72762 Reutlingen Telefon 07121 278-814 •treffpunkt.rt@bruderhausdiakonie.de

www.bruderhausdiakonie.de



Symbol des Lebens und des Frühlings

Die Gönninger Tulpenblüte lockt auch mit einem bunten Markt

Am 21. April ist es wieder soweit: Die Eröffnung der Gönninger Tulpenblüte findet wie jedes Jahr traditionell am ersten Tulpensonntag im Frühjahr statt.

Das breite Angebot der Aussteller reicht von Marmelade und Likören über Öl- und Acrylbilder bis zu Floristik und Stauden. Insbesondere zur Tulpenblüte ist ein Rundgang auf dem städtischen Friedhof ein wahrer Augenschmaus, den man in angemessener Ruhe genießen kann.

Wer sich für die Historie der Stadt Gönningen interessiert, findet an bedeutsamen Gebäuden des Dorfes Informationstafeln und kann sich auf einen historischen Rundweg begeben. Außerdem gibt es ein Samenhandelmuseum im Rathaus.

Die Tulpe wurde im 13. Jahrhundert an den Herrschaftshöfen in Vorderasien gezüchtet. Eine erste Beschreibung des Gewächses in Europa verfasste der deutsche Botaniker Gesner in einem Apothekergarten in Augsburg zu Beginn des 16. Jahrhundert. Schon bald wurde die Tulpe zu einer Blume der Reichen. In Frankreich gab es alsbald keine modebewusste

Die Tulpe siedelte sich schon früh in Gönningen an. Bild: Kümmerle

Frau mehr, die ohne Tulpe im Kleidausschnitt aus dem Haus ging.

Vor allem in Holland und England gab es große Bemühungen um eine konsequente Zucht. Ihr Reiz lag nicht in der Komplexität der Blütenform, sondern in der Intensität der Farben, ihrer problemlosen Zucht, wie auch der leichten Eingewöhnung der Pflanze in jeden Boden.

Die Gönninger Tulpenblüte geht auf den traditionellen Samenhandel der Stadt zurück. Die Tulpe ist ein einfach zu pflegendes Gewächs und siedelte sich schon früh in Gönningen an.

Aufgrund ihrer Farbenpracht gilt sie als Symbol des Lebens, der Fruchtbarkeit und des Frühlings. Daher wurde sie







die kleine März/April 2013

von Gönninger Samenhändlern als Gräberschmuck verwendet. Das Meer an blühenden Tulpen wurde alsbald zu einer touristischen Attraktion, sodass sogar die württembergische Königin Charlotte 1912 zu Besuch kam.

Nach dem Zweiten Weltkrieg geriet diese Tradition langsam in Vergessenheit, bis die Tulpenblüte 2004 durch die Gönninger Bevölkerung wiederbelebt worden ist. Im Herbst des Jahres wurden 45 000 Tulpenzwiebeln gepflanzt, die dann im Frühjahr 2005 zum ersten Mal bestaunt werden konnten. Melanie Kümmerle

Info:

www.goenningertulpenbluete.de



wald 2 Nürtingen-Raidwangen Tel. 07022-94 97 70 www.die-baeumler.de

bruderhaus **DIAKONIE**

Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

Seniorenzentrum Gönningen



Besuchen Sie unser Tulpencafé im Seniorenzentrum in der Lichtensteinstraße 48 in Reutlingen-Gönningen

Öffnungszeiten: Dienstag - Sonntag von 14 - 17 Uhr Während der Tulpenblüte auch montags Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Nach Vereinbarung sind Reservierungen und zusätzliche Öffnungszeiten möglich.

Sie erreichen uns zu den Öffnungszeiten unter der Telefonnummer 07072 60 04 42 23

szgoenningen@bruderhausdiakonie.de

www.bruderhausdiakonie.de



Garten Dahmen GmbH

Planung - Neu- und Umgestaltung

Pflaster- und Belagsarbeiten Natursteinmauern - Natursteinbeläge **Gartenpflege** und Bepflanzungen

72805 Lichtenstein, Burgstr. 20 72764 Reutlingen, Charlottenstr. 113

> Tel.: 07129-6668 Mobil: 0170-28 11 059



Eratskirch 1 · 72108 Rottenburg Telefon 0 74 72/2 13 23 · Fax 0 74 72/2 53 06

Tag der offenen Tür

Mittwoch, 1. Mai 2013

Wir eröffnen die Saison mit

Frühjahrsblühern wie Stiefmütterchen, Primeln, Vergissmeinnicht, Bellis und vielem mehr, sowie Beet- und Balkonpflanzen, Zimmerpflanzen und Floristik

Friedhofsgärtnerei, Grabbepflanzung, Gestaltung und Beratung

Täglich frisches Obst und Gemüse, vieles aus eigenem Anbau, sowie Gastronomie-Belieferung.

www.gaertnerei-staudenmaier.de



Jetzt werden Stauden und Gräser geputzt

Ab April können im Garten auch neue Stauden gepflanzt werden

Zu Beginn des Frühlings wird es Zeit, die Stauden von abgestorbenen und erfrorenen Teilen zu befreien.

Das Gleiche gilt auch für Gräser. Größere Grasbüschel sollten vorsichtig mit den Fingern ausgekämmt werden. Die fest gegen Frost eingepackten großen Grasarten wie z.B. Pampasgras sollten spätestens im März wieder befreit werden, weil sie sonst faulen können. Die dicke Laubschicht, die ebenfalls als Frostschutz auf den Beeten lag, wird abgenommen, damit die jungen Triebe der Stauden ungehindert zum Licht wachsen können. Eine dünne Schicht der Blätter kann als natürliche Düngung liegen bleiben. Ab April können,

bei milder Witterung, auch neue Stauden gepflanzt werden - die Märkte und Gärtnereien bieten nun eine ziemlich große Auswahl an.

In strahlenden Farben zeigt sich jedes Frühjahr aufs Neue die Pfinastrose. Bild: chamillew/ Fotolia.com









Mit Lach-Yoga fit und entspannt in den Tag starten

Seit 2010 gibt es das Projekt "Offenes Bewegungsangebot für Menschen ab 50" in Tübingen

ede Zelle meines Körpers ist glücklich" trällert es mittwochmorgens um 9 Uhr aus dem CD-Player von Theresia Weiß-Ossmann. Dazu hüpfen die rund 30 Teilnehmer des Bewegungsprogrammes durch die Ballspielhalle in Tübingen. Die Körper werden ausgeschüttelt und ausgeklopft, die Arme hoch und runter gerissen. Ein strahlendes Lächeln darf während der Aufwärmübungen natürlich nicht fehlen, denn heute steht Lach-Yoga auf dem wöchentlichen Programm.

"Man ist nicht nur glücklich, wenn man lacht, sondern auch Lachen kann glücklich machen", so die Heilpraktikerin und Psychotherapeutin.

"Der Körper kennt keinen Unterschied, aus welchem Grund man lacht. Die Glückshormone werden genauso ausgeschüttet wie bei einem natürlichen Lachen", erklärt Weiß-Ossmann.

Das Programm wurde auf Initiative der Stadt Tübingen zunächst als Komplettprojekt gestartet und aufgrund der positiven Resonanz alsbald in ein dauerhaftes Programm umgewandelt. Dieses findet in den Sommermonaten dienstags und donnerstags wieder im Botanischen Garten statt.

Gemeinsam Spaß haben motiviert

"Das Wichtigste ist aber, zusammen Spaß an der Bewegung zu haben. Es haben sich viele Freundschaften entwickelt und wir sind eine starke Gemeinschaft geworden. Neben dem Bewegen ist auch das Soziale sehr wichtig", so ein regelmäßiger Teilnehmer des kostenlosen Angebotes.

Da das Programm vergangenes Jahr noch eine Winterpause machte, organisierte die Gruppe deshalb das Winterprogramm in der Ballspielhalle selbstständig. Daher war es für die Gruppe umso erfreulicher, dass die Stadt nun die

ganzjährige Organisation des Angebotes übernimmt. Nun bilden sich Zweiergruppen, die Rücken an Rücken stehen und sich dann mit fließenden Bewegungen aneinander reiben.

Dann stellen sich alle in einem Kreis auf. Nun werden die Gruppen aufgefordert, ganz ungeniert zu lachen. Man ist ja unter sich.

"Da man beim Lachen nicht denken kann, sind Lachübungen zugleich auch eine Art Meditation und dienen somit der Entspannung von Körper und Geist", weiß Weiß-Ossmann.

Immer etwas Neues

Das Besondere an dem Projekt ist, dass jedes Mal etwas anderes gemacht wird, da jede Woche dem Vertreter eines anderen Vereins die Leitung der Stunde übertragen wird.

Die Übungen sind generell einfach auszuführen und daher gerade auch für ältere Menschen geeignet. Von Taitschi über Tanzen und Übungen mit Ball und Band ist jede Woche Abwechslung garantiert.

Am Dienstag, 16. April, findet um 10 Uhr im Botanischen Garten in Tübingen eine Auftaktveranstaltung mit vielen verschiedenen Übungsleitern für das Sommerprogramm statt.

Interessierte können jederzeit neu einsteigen und an dem kostenlosen Programm teilnehmen. Bei Fragen kann man sich an die Stadt wenden. Melanie Kümmerle



Einfache Übungen sind auch für ältere Menschen geeignet. Bild: Kümmerle



Pflegesachverständige

Andreas-Hofer-Weg 7 72108 Rottenburg am Neckar

Telefon: 07472-98 42 181

www.pflegeberatung-lenz.de

Messe-Neuheit Opti München 2013

EINE WEITERE WELTNEUHEIT



MULTIFOKALE SILIKON-HYDROGEL-TAGESLINSE



Schulberg 3 · 72124 Pliezhausen Telefon 07127/97450 email: info@optik-girke.de · www.Optik-Girke.de





Wir sind spezialisiert auf:

Inh.: Gabriele Dingler

- Krankenpflege
 Altenpflege
 Wundversorgung
- Beratung
 Schulung

Tel. 071 21/58 01 41·info@heloima.de·www.heloima.de

Von den Krankenkassen als Hilfsmittel anerkannt



SICHER GEHEN BIS ZUM FUSS-**BALLPLATZ UND GARANTIERT EINEN** SITZPLATZ - WIE GEHT DAS?

Ganz einfach - mit einem Rollator von DOLOMITE Damit gehen Sie nicht nur sicher, Sie können auch bequem darauf Platz nehmen. Möchten Sie mehr über Leonhard und seinen Rollator erfahren? Fordern Sie einfach den kostenlosen Prospekt an.







Sanitätshaus Orthopädie-Technik Tel. 07121/34 9311

Kanzleistr. 37 72764 Reutlingen





- Einlagen nach Maß · Schuhzurichtungen
 Kompressions-Strümpfe · Schuhreparatur
- Fußpflege · Reflexzonenmassage

Jurtin medical System Einlagen

Die Kunst aufrecht zu gehen Lernen sie bei uns die einzigartigen Möglichkeiten und Erfolge der Jurtin medical Systemeinlagen



Tel.: 07129-932973 Herzogin-Amelie-Str.19 72829 Engstingen Gartenstr. 31 72764 Reutlingen Tel.: 07121-334800 orthopaedie-staneker@t-online.de



Unser Entspannungspaket mit ortsgebundenem Heilmittel



- 3 Stunden Entspannung und Erholung in Bad Sebastiansweiler
 - Abschalten in der Sauna (2 Durchgänge empfohlen)
- Relaxen im Ruheraum und im warmen Whirlpool
 - Erholen bei einer Entspannungsmassage
 - Regenerieren im Schwefelwannen-Bad
 - Ruhen in angenehmer Atmosphäre

Termine nach Vereinbarung

Einzelpreis 35,- Euro, 5er-Paket 150,- Euro

Bad Sebastiansweiler · Hechinger Straße 26 · 72116 Mössingen Tel. 0 74 73 / 37 83-438 · Fax 0 74 73 / 37 83-84 38 info@bad-sebastiansweiler.de · www.bad-sebastiansweiler.de

Mobile Senioren

Aktionstag "Bewegung im Alter" am 27. April

Der Aktionstag "Bewegung im Alter" präsentiert am Samstag, 27. April, von 11 bis 16.30 Uhr im und rund ums Matthäus-Alber-Haus in Reutlingen (Lederstraße 81) die Vielfalt der Bewegungsangebote, es für Senioren in Reutlingen und seinen Stadtteilen gibt. Ein Rahmenprogramm sorgt zudem für Unterhaltung und Verköstigung. Das Projekt "Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen" und die Arbeitsgemeinschaft Reutlinger Sportvereine (ARS) koordinieren den Aktionstag, gemeinsam mit der VHS, dem DRK und der TSG. Verschiedenste Übungsgruppen stellen sich an Informationsständen vor und Mitmachangebote laden zum aktiven Ausprobieren vor Ort ein. Außerdem kann die eigene Fitness im Rahmen eines Fitnesstests der von Schülerinnen der Berufsfachschule für Ergotherapie angeboten wird, auf die Probe gestellt werden.

Info:

Mehr Informationen erhalten Sie unter www.schritthalten-reutlingen.de/aktionstag





- Orthopädietechnik
- Rehabilitations-Technik
- Prothesen
- Orthesen.
- Bandagen
- Kompressionsstrümpfe

...und vieles mehr!

Metzgerstrasse 15 72764 Reutlingen Telefon0 71 21 - 34 68 37 Telefax 0 71 21 - 34 00 68 info@sani-krueger.de www.sani-krueger.de

Sanitätshaus Krüger e.K.



Das Otago-Trainingsprogramm verbessert die Selbstständigkeit älterer Menschen.

Bild: Schritt halten

Das Otago-Trainingsprogramm

Im Rahmen des Projekts "Schritt halten" wird das Otago-Trainingsprogramm in Reutlingen angeboten. Es wurde mit dem Ziel entwickelt, die Selbstständigkeit älterer Menschen zu erhalten oder zu verbessern und das Sturzrisiko zu reduzieren. Mit Otago können sich auch Senioren, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr oder noch nicht in der Lage sind ein Gruppenangebot aufzusuchen, körperlich fit halten.

Die Teilnehmer im Otago-Trainingsprogramm werden über ein halbes Jahr hinweg von einem speziell fortgebildeten Therapeuten begleitet. Dieser besucht die Teilnehmer insgesamt fünf Mal zu Hause, stellt ihnen dabei ein individuelles Übungsprogramm zusammen passt es immer wieder an die Trainingsfortschritte an. Zwischen den Hausbesuchen üben die Teilnehmer selbständig weiter: Dreimal pro Woche soll das Trainingsprogramm zur Verbesserung von Gleichgewicht und Kraft durchgeführt werden. Zusätzlich hält der Therapeut telefonisch Kontakt mit den Teilnehmern. Hierbei können auch Fragen zu den einzelnen Übungen geklärt werden.

Das Otago-Trainingsprogramm ist für Menschen geeignet, die zum Gehen einen Stock oder Rollator benötigen oder die Schwierigkeiten haben, ihre Wohnung alleine zu verlassen, die sich zum Aufstehen vom Stuhl mit den Armen abstützen müssen oder die im vergangenen Jahr mehr als einmal gestürzt sind.

Damit das selbstständige Üben sicher möglich ist, sollten die Teilnehmer in der Lage sein, ohne personelle Hilfe von einem Stuhl aufzustehen und einige Schritte (auch mit Hilfsmitteln) gehen zu können.

Die Krankenkassen AOK und Bosch BKK übernehmen die Kosten, wenn der Hausarzt die Teilnahme am Otago-Trainigsprogramm in einer so genannten "Präventionsempfehlung" verschreibt.

Info:

www.schritthaltenreutlingen.de

Mehr Verständnis für Senioren

Das Gütesiegel "Service plus" sensibilisiert Handwerker für den Umgang mit älteren Kunden

Das Gütesiegel "Service plus" garantiert den Verbrauchern, dass die damit zertifizierten Handwerksbetriebe für den fachgerechten Umgang mit älteren Menschen und Menschen mit Einschränkungen sensibilisiert sind.

Das Gütesiegel "Service plus" wurde vor fünf Jahren in Reutlingen von der Kreishandwerkerschaft, dem Kreisseniorenrat und der Behindertenliga ins Leben gerufen. Außerdem wird das Projekt von vergleichbaren Verbänden in Esslingen, Rems-Murr, Rastatt und Stuttgart unterstützt. Die meisten der 147 zertifizierten Betriebe sind im Bau- und Ausbaugewerbe tätig, aber es gibt auch Bäckereien und Metzger Service plus

An diesem Gütesiegel erkennt der Verbraucher solche Betriebe, die für den Umgang mit älteren Kunden geschult werden.

darunter. Diese Betriebe müssen an einer eintägigen Fortbildung mit besonderer Themenstellung teilgenommen haben. Dort wird ihnen sowohl der rechtliche als auch der organisatorische Rahmen für die Arbeit mit älteren Kunden vorgestellt.

Außerdem besuchen die Betriebe regelmäßig Fortbildungen, auf denen sie beispielsweise mit finanziellen Förderprogrammen vertraut gemacht werden, von denen ihre Kunden profitieren können. Sie bekommen Informationen zum barrierefreien Bauen und altersgerechten Sanieren. Die Betrieben werden dazu angehalten, ihre zeitlichen Vereinbarungen einzuhalten und während der Durchführung des Umbaus die Staub- und Lärmbelästigung so gering wie möglich zu hal-





Kundendienst

72793 Pfullingen Benzstraße 8 www.bahlo.de



Telefon 07121/756260 Telefax 07121/790225 Mail: info@bahlo.de



ten. Außerdem wird großer Wert auf eine saubere und aufgeräumte Baustelle gelegt. Thema der Zertifizierung ist auch eine ausführliche Einweisung der Kunden in die Bedienung neuer Geräte. Und die geschulten Unternehmen stehen auch nach der Erledigung ihres Auftrags jederzeit für Rückfragen der Kunden zur Verfügung.

Mit dem Gütesiegel soll ein Beitrag dazu geleistet werden, dass Senioren und Menschen mit körperlichen Behinderungen in ihrem gewohnten Umfeld leben können.

Mit den Schulungen soll den Handwerkern auch geholfen werden, sich besser in die Lage von Senioren hineinversetzen können. Deshalb wird auch mit dem Geriatrischen Zentrum an der Uniklinik Tübingen zusammengearbeitet. Dort können Handwerker in einem Alterssimulationsanzug am eigenen Leib erfahren, was es bedeutet, den Alltag mit Sehund Hörschwächen sowie mit Beschwerden im Bewegungsapparat bewältigen zu müssen.

Durch diese lebensnahe Simulation wird das Verständnis für die Bedürfnisse älterer Menschen gefördert. Auch Übungen auf einem Rollstuhlfahrer-Parcours ermöglichen ein "echtes Erleben".

Melanie Kümmerle

Info:

www.serviceplus-bw.de



Nah- und Fernumzüge

- Montage, Verpackung, Dübelarbeiten
- Küchenmontage, Sanitär- und Elektroanschlüsse
- Schreinerarbeiten aller Art, Umzugsshop
- Entsorgung, Entrümpelung, Einlagerungen
- · Ausführliche Umzugsberatung vor Ort

Umzüge für Senioren

——





Betriebe in Selbstverwaltung

Alan Umzüge GmbH Hoffmannstr. 12

info@alan-umzuege.de www.alan-umzuege.de 72770 Reutlingen Telefon 07121/95 56-31 Fax 07121/95 56-66

Albert W. Heusel

Baum- und Gartenpflege Halskestr. 37 · Reutlingen Telefon (0 71 21) 4 54 88 www.gartenheusel.de



Qualität seit 1953

Maler Rinke

Reutlingen-Betzingen, Tel: 07121 - 5 89 44



- Flaschnerei
- Heizungstechnik
- Sanitärtechnik
- Kundendienst

72805 Lichtenstein-Holzelfingen Kornbergstraße 49

Telefon 07129/922610

info@haustechnik-christner.de www.christner-haustechnik.de



Installation Hausgeräte Kundendienst Verkauf



Stark in Leistung und Service

Filiale:

Markwiesenstraße 6 72770 Reutlingen Telefon 0 71 21- 32 97 77 Telefax 0 71 21- 93 99 07

info@elektro-riedinger.de

Elektrofachgeschäft: Benediktusweg 11 72531 Hohenstein-Oberstetten Telefon 0 73 87-9 89 30 Telefax 0 73 87-98 93 22

www.elektro-riedinger.de

IHR VIELSEITIGSTER PROFIL

- Telekommunikation TV und Heimkino Nokia-Sho
- Computer Elektrogeräte Meisterwerkstatt
- Elektroinstallationen





Elektro Betz

72072 Tübingen | Eberhardstr. 21 | T 07071 93240 | www.elektrobetz.de Wir sind für Sie da: Mo. - Fr. 9.00 - 12.30 Uhr und 14.00 - 18.30 Uhr Samstag 9.00 - 13.00 Uhr und gerne nach Vereinbarung!

Handeln ist notwendig

Zum Modethema sind der demografische Wandel, das Altern der Gesellschaft und eines jeden Einzelnen in den vergangenen Jahren geworden. Viele reden darüber, aber wenige setzen sich konkret damit auseinander und noch weniger Menschen setzen ihre Ideen auch wirklich in Handlung um. Die Folge: Erleichterungen und Wohnungsumbauten kommen zu spät.

Aber: In Deutschland ignorieren offensichtlich nicht nur die Betroffenen sondern auch die Mehrheit der Unternehmer die demografische Entwicklung schlichtweg. Da wundert es nicht, dass die Stimmung in der Wirtschaft schlechter wird. Deshalb ist es mir eine besondere Freude, mit den Handwerkern von "Service plus" zusammenzuarbeiten, denn hier werden die Informationen und Inhalte meiner Marketing-Workshops direkt in Handlungen umgesetzt, die dann dem einzelnen behinderten oder alten Menschen und seinen Angehörigen zugute kommen. Die 25 "Service plus" zertifizierten Handwerker, die ich einen Tag lang im Haus des Handwerks in Waiblingen zum Thema Marketing fortbilden durfte, waren ausgesprochen aufmerksame

und erfahrene Diskussi-

onspartner.

Gabriele Heyd

Handwerk im Zirkuszelt

Rund um das Bauen und Sanieren

Die zwischenzeitlich schon traditionelle Veranstaltung "Handwerk im Zirkuszelt" findet am Samstag, 20. April und am Sonntag, 21. April wieder auf dem Festgelände Bösmannsäcker in Reutlingen statt. Gemeinsam mit den "7. Reutlinger Energietagen".

Im Mittelpunkt dieser Veranstaltung steht wieder alles rund ums Bauen. Sanieren und Renovieren. einschließlich der dazu gehörenden Finanzierung. Besondere Schwerpunkte setzen die Veranstalter im Bereich der effizienten Energieerzeugung -einsparung. Ergänzt werden diese Schwerpunkte aber auch um die Themen alters- und behindertengerechtes Bauen, sowie alternative Mobilitätstrends und vieles mehr.

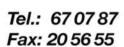
Ausstel-An beiden lungstagen ist die Veranstaltung von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Die Aussteller verteilen sich auf eine ganze Reihe von Ausstellungszelten, sowie ein großes Freigelände. Für das leibliche Wohl sorgen das Reutlinger Fleischerfachgeschäft Gusinde und das Café der Elektroinnung Reutlingen.

Info:

www.handwerkimzirkuszelt.de

Der sympathische Maler- u. Stukkateurbetrieb 72768 Reutlingen-Sickenhausen, Friedrichstr. 25







NEU: Wir erstellen für Ihr ice plus Gebäude einen Energiepass!

E-mail: maler-w.schneider.reutlingen@t-online.de

Erdarbeiten Neubauten Industriebauten



Sanierungen Umbauten aller Art





GECKELER Hoch- und Tiefbau GmbH

Stettener Straße 34 · 72820 Sonnenbühl-Erpfingen Telefon 0 71 28/6 54 und 25 59 · 0 71 28/33 42 www.geckeler-bau.de · E-Mail: info@geckeler-bau.de

Wir beraten, planen und führen aus! Fragen Sie uns.

Rund um Ihr Bad oder WC:

- Seniorengerechte B\u00e4der und Toiletten
- Wannenrenovierung ohne Fliesenschaden
- komplette Badrenovierung aus einer Hand

Rund um Ihre Heizung:

 Reparatur- und Wartungsdienst für Öl- und Gasheizungsanlagen

Rund um erneuerbare Energie:

z.B. Solaranlagen

Infonummer:

07121.47114

Reutlinger Str. 83 72766 Reutlingen

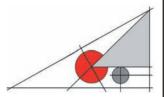
info@schlag-gmbh.com www.schlag-gmbh.com

Ihr Handwerker



Sanitär · Heizung Kundendienst

Sie wollen Ihre Wohnung, Ihr Haus Ihren jetzigen Erfordernissen anpassen? Als geschulter ServicePlus Fachbetrieb beraten wir Sie gerne.



gogel team architekten+ingenieure

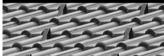
architektur und tragwerksplanung generalplanung bausachverständiger

f.gogel@gogel.de www.gogel.de



waldrandstr. 5 72827 wannweil fon 0 71 21/95 24-0 fax 0 71 21/95 24-20

Ihr Partner fürs Dach Wir beraten Sie gern.





Klaus Eberhardt GmbH & Co. KG Dieselstraße 8 · 72805 Lichtenstein Tel. 07129-922765 · Fax 922843 www.dachdecker-eberhardt.de eberhardt-dachdecker@t-online.de



Sterr GmbH & Co. KG Sanitäre Anlagen und Heizungsbau

Regenerative Energiesysteme Badgestaltung • Flaschnerei Kundendienst • Rohrreinigung Fachverkauf • Wartung

Metzgerstraße 5 • 72764 Reutlingen Tel. 07121/930726-0 • Fax 930726-26 www.sterr-reutlingen.de

www.garten-moser.de

Gartenservice Aktuell

Starten Sie mit uns in die Saison!

- Gehölz- und Sträucher-Rückschnitt
- Neupflanzungen
- Frühjahrsdüngung
- Umgestaltungsarbeiten
- Rasenregeneration
- Dachgartenpflege
- Quellsteine, Bachläufe
- Belagsreinigung
- Reparaturen



<mark>GRÜN- UND LANDSCHAFTSPFLEGE</mark> GARTEN-MOSER GmbH u. Co. KG An der Kreuzeiche 16 72762 Reutlingen

Telefon (07121)92 88-0



Garten-Moser ist ein zertifizierter Fachbetrieb.

Fassadenfarbanstriche Fassadenrenovierungen

Ziegelmüller

Stuckateurbetrieb und Malerarbeiten Gerhard Rall e.K.

Pfullingen • Lichtenstein Telefon 071 21/70 47 60

Hilfe bei Einkäufen

SMARTbusle sucht ehrenamtliche Begleiter(innen) und Fahrer(innen)

SMARTbusle (Seni-Mitnahmeor(inn)en Angebot Reutlingen) ist ein Fahr- und Begleitdienst zur Unterstützung älterer Menschen bei ihren Einkäufen, die Aufgabe nicht diese mehr selbständig erledigen können. Die Trägerschaft für das Projekt erfolgt in Kooperation von Katholischer Gesamtkirchengemeinde und Bruderhaus Diakonie.

Sie haben Freude daran, weniger mobile Senior(innen) zuhause in einem Kleinbus abzuholen und dann beispielsweise auf den Wochenmarkt zu begleiten oder durch die Kasse im Supermarkt zu helfen? Sie stiften gern Gemeinschaft und sind einfühlsam für die Bedürfnisse der Mitfahrenden. Dann freue ich mich über Ihren Anruf unter Telefon (07121)239823 oder eine Email an smartbusle@gmail.com.

Mark J. Schaefer Angehender katholischer Diakon

Info:

www.smartbusle.de



- Kundendienste
- G-Kat- und Diesel-AU
- TÜV-Abnahme im Haus
- Unfallreparaturen an allen Kfz
- Wartung von Klimaanlagen

Automobile 72144 Dußlingen · Heching

-Ahsbäck

72144 Dußlingen · Hechinger Straße 39 Telefon (0 70 72) 91 26 26 • Fax (0 70 72) 91 26 28 www.ahsbaeck.de



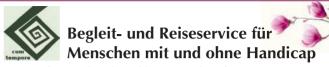


Installationen Reparaturen Fachhandel Satellitenanlagen ISDN-Telefonanlagen Netzwerkverkabelungen

Werner Wandel Elektromeister Elektro Falk, Inh. Werner Wandel Dieselstraße 8 72074 Tübingen

Tel. 07071 - 81239 Fax. 07071 - 81052 info@elektro-falk.de



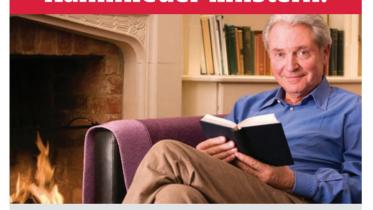


- **Begleitung** bei Ihren kleinen und größeren Besorgungen, Freizeitgestaltung, Teilnahme am kulturellen Leben.
 - Fahrten zur Reha, Kur und Krankenhaus.
- Reisen und Ausflüge individuell nach Ihren Wünschen organisiert.

Frühling lässt sein blauses Band... – Lust auf einen Frühlingsausflug?

cum tempore · Ursula Riehle · Rathausstraße 23 72649 Wolfschlugen · Mobil 0172/9392828 cumtempore2010@yahoo.de · www.cumtempore2010.de

Jetzt höre ich wieder das Kaminfeuer knistern.





Christiane Rothbart e.K. Hörgeräteakustikermeisterin Diplom (A.E.A.) Europa- Hörakustiker und Pädakustikerin

Olgastraße 9, 72555 Metzingen Telefon 07123 165545, www.hoerwelt-rothbart.de

Geöffnet: Mo - Fr 9.00 - 13.00 Uhr / 14.00 - 18.00 Uhr und nach Vereinbarung Mittwochnachmittag geschlossen



Teil haben. Teil sein.

bruderhaus DIAKONIE Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

Wohnen mit Service in Reutlingen

- im neuen Gustav-Werner-Stift

 Ansprechende Wohnanlage mit
- 22 seniorengerechten Wohnungen
 Zentrale Lage in der Stadtmitte
- Bildungs-, Kultur-, Sportangebote und vieles mehr

Wir beraten Sie gerne!

BruderhausDiakonie Marion Hipp-Kapuja Telefon 07121 278–851

marion.hipp-kapuja@bruderhausdiakonie.de







..... Ihre Partner im Alter

Fachgerechte und individuell zugeschnittene Betreuung und Pflege sichern die Selbstständigkeit und den Verbleib in der eigenen Wohnung.

Wir bieten im Einzelnen:

- ► Tagespflege für Ältere in Reutlingen
- ► Betreutes Wohnen in Reutlingen
- Pflegestation Heppstraße in Reutlingen
- ► Betreutes Wohnen in Metzingen
- Pflegeheim in Metzingen
- ► Mobile Soziale und Pflegerische Dienste in Reutlingen und Metzingen
- Therapie
- Essen auf Rädern
- ► Fahr- und Begleitdienste

Weitere Standorte in Tübingen, Rottenburg, Nehren, Ofterdingen, Bodelshausen, Starzach, Hirrlingen.

Wenden Sie sich persönlich an uns!

▲ KBF gemeinnützige GmbH, In Rosenbenz 12, 72116 Mössingen
Tel. 07473/377-140, Fax 07473/377-165, E-Mail: kbf@kbf.de

fsj@kbf.de Wir sind Träger von Freiwilligendiensten "Freiwilliges Soziales Jahr" (FSJ) und "Bundesfreiwilligendienst" (BFD) bfd@kbf.de



Perspektiven für den neuen Lebensabschnitt

Personalcoach Anita Feuersänger hilft beim Übergang von der Arbeitswelt in den Ruhestand

Anita Feuersänger hilft bei der Gestaltung des Übergangs von der Arbeitswelt in den sogenannten Ruhestand. Wir sprachen mit dem Personalcoach aus Schönaich über die Suche nach Perspektiven für einen neuen Lebensabschnitt.

die kleine: Wie sind Sie zu Ihrem Beruf als Personalcoach gekommen?

Feuersänger:

Vor 10 Jahren habe ich Coaching am eigenen Leib erfahren und war so begeistert davon, dass ich wusste: das will ich auch machen. Menschen zu helfen, ihre eigenen Stärken und Kraftquellen (wieder) zu entdecken hat mich fasziniert.

Ich komme aus der Pädagogik, habe dann mehrere Ausbildungen gemacht, zuletzt die zum Systemischen Business Coach.

Meine Zielgruppe habe ich gewählt, weil es mir ein besonderes Anliegen ist, auch beim Älterwerden neue Perspektiven zu entwickeln und sein Leben bewusst zu gestalten.

Welche Themen beschäftigen Ihr Klientel am Meisten? Natürlich sind die Anliegen ganz individuell, aber beim Thema bevorstehender Ruhestand sind es häufig die Sorge, ohne Struktur und Aufgabe zu sein, die Veränderungen in der Partnerschaft, die fehlende Anerkennung oder die Gesundheit.

Was bedeutet Coaching? Ein Coach macht nichts anderes, als im Gespräch Hilfe zur Selbsthilfe zu geben.

Wie verläuft ein Coaching?

Zunächst findet im Vorfeld ein unverbindliches Gespräch statt, um zu sehen, ob das Thema für ein Coaching geeignet ist und ob wir miteinander können.

Durch gezielte Fragen arbeiten wir heraus, was genau das Ziel für dieses Coaching ist. Ich gebe keine Ratschläge, sondern setze Impulse, die es dem Klienten ermöglichen, eigene Lösungen für sein Thema zu finden. Es gibt verschiedene Methoden, die ich je nach Thema und Person einsetze. Zum Beispiel kann ich mit Bildern oder Figuren erreichen, dass die eigene Situation mit mehr Abstand betrachtet wird, was häufig schon ein großer Schritt in die richtige Richtung ist. Es geht immer darum, den ei-



Anita Feuersänger nimmt ihren Klienten die Angst vor dem sogenannten Ruhestand. Privatbild

genen Handlungsspielraum zu erweitern, Verbesserungen durch eigene Veränderungen zu erreichen. Deshalb ist Coaching auch nichts für Menschen, die nicht bereit sind, etwas an ihrer Einstellung oder ihrem Verhalten zu ändern.

Können Sie ein konkretes Beispiel nennen?

Für eine Frau, deren Mann in Rente gegangen ist, hat sich zu Hause viel verändert. Mit mir zusammen konnte sie klären, welche eigenen Bedürfnisse sie hat, wie sie auf die Bedürfnisse ihres Mannes eingehen will und wo es Kompromisse geben muss.

Ja, neben meinen Kursen zur Vorbereitung auf den Ruhestand biete ich dieses Jahr auch ein viertägiges Bergseminar im Bregenzer Wald an. Eine Kombination aus Wandern, Seminareinheiten zum Übergang in den Ruhestand und Entspannung. Ich finde, es passt besonders gut, in dieser herrlichen Umgebung der Berge eigene Perspektiven zu entwickeln und über den eigenen Weg nachzudenken.

Bieten Sie Seminare an?

Die Fragen stellte Melanie Kümmerle

Info:

www.anita-feuersaenger.de



Frühling auf dem Friedhof

Neben Tulpen und Hyazinthen sorgen auch Krokusse und Primeln für bunte Gräber

Nach dem Winter werden die Gräber auf den Friedhöfen mit bunten Frühjahrsblumen dekoriert.

"Beliebte Gräberpflanzen sind das Vergissmeinnicht und die Tulpe, da sie sehr pflegeleicht sind und lange blühen", wissen die Floristen in der Gönninger "Pusteblume". "Im Frühjahr kann man daher auf vie-

len Gräbern ein blühendes Tulpenmeer bestaunen." Wer also wenig Zeit für die Grabpflege hat oder weit weg von seinen verstorbenen Angehörigen wohnt, pflanzt gerne diese pflegeleichten Blumen.

Mehr Pflege benötigen Hyazinthen, da um sie herum öfter gerupft werden muss. Gelb und weiß leuchten Stiefmütterchen und Primeln. Aber auch Tausendschön, Krokusse oder Narzissen eignen sich für die Grabbepflanzung im Frühjahr.

Da alle Pflanzen sensibel auf das Wetter und den Standort reagieren, hängt die Wahl der Blumen auch davon ab, ob sich das Grab an einem sehr schattigen oder sonnigen Platz befindet und wie stark es der Witterung ausgesetzt ist. Damit es auf dem Grab schön blüht, müssen die Blumen auch richtig eingepflanzt werden - nicht zu tief und nicht zu flach. Und beim Gießen entscheidet die richtige Dosierung, ob sich die Pflanzen auf dem Friedhof wohlfühlen oder nicht.

Deshalb gibt es gute Gründe, einen Gärtner mit der Grabpflege zu beauftragen. Denn Fachbetriebe verfügen nicht nur über die notwendigen Kenntnisse. Gerade traditionelle Familienbetriebe haben auf diesem Gebiet viel Erfahrung gesammelt. "Seit über 100 Jahren ist es bei uns Tradition, Gräber zu pflegen", erklärt Frank Stoyke von der Gärtnerei Endriß in Tübingen. "Unsere Leistungen umfassen das Gestalten des Grabes sowie die regelmäßige Pflege." Mit dem Angebot der













24 STUNDEN ERREICHBAR AUCH SONN- UND FEIERTAGS

PFULLINGEN // SCHULSTRASSE 28 BESTATTUNGEN AUF ALLEN FRIEDHÖFEN WWW.MUTSCHLER-BETZ.DE

Dauergrabpflege übernehmen Gärtner die sorgfältige und fachgerechte Pflege eines Grabes, so lange es die Kunden wünschen. Und zwar ohne Kostensteigerungen und mit garantierter Qualität. Dafür

sorgt die Genossenschaft Württembergischer Friedhofsgärtner eG mit regelmäßigen Kontrollen. Melanie Kümmerle

Info:

www.dauer-grabpflege.de

Trauerfeier-Trauerbegleitung

frei - individuell - persönlich



Albrecht K. Wengert – Diplom Theologe –

Gartenstraße 44 Tel. (0 70 71) 440 110 www.trauerzyklus.de 72074 Tübingen Fax (0 70 71) 400 624 info@pastoralberatung.de



WERNER WERNER

Bestattungsvorsorge bedeutet - vorbereitet sein -

Wir informieren Sie gerne über die Möglichkeiten der Vorsorge und beantworten Ihre Fragen.

Mössingen (07473) 21494

Schön, dass alles geregelt ist! -





Telefon Tag & Nacht 07071 - 9776611

- Ihre persönliche Trauerhilfe zum fairen Preis
- Überführungen im In- und Ausland
- Bestattungsvorsorge







Haus des Abschieds und der Trauerhilfe



Kanzleistraße 43 • 72764 Reutlingen **Tel. 0 71 21/37 01 66** Belthlestraße 4 • 72070 Tübingen **Tel. 0 70 71/44 02 77**

www.flunkert-bestattungen.de





Stadt Reutlingen

Bestattungsdienst

Dietweg 37 – 41, 72760 Reutlingen

Wir sind für Sie im gesamten Stadtgebiet Reutlingen tätig.

Sie erreichen uns 24 Stunden täglich unter den Rufnummern 07121/303-57 50 oder 0172/7 26 96 39



Seit über 20 Jahren ist PIUS ein verlässlicher und wertvoller Partner in der Versorgung kranker und alter Menschen im Raum Reutlingen. Damit unterstützt das Team um Schwester Birgit Greineck, dass betreuungsbedürftige, kranke Menschen möglichst lange daheim bleiben können. Stark ist PIUS in der Demenzbetreuung.

Das innovative Betreuungskonzept ermöglicht an Demenz erkrankten Menschen eine individuelle Betreuung zu Hause oder bei einer der Tagestöchter.



BIRGIT GREINECK
KAISERSTRASSE 59 A
72764 REUTLINGEN
TEL. 0 71 21/4 87 40
WWW.PIUS-PFLEGE .DE

Bettwäsche von bassetti lassen Sie sich von der neuen Frühjahrskollektion verzaubern



Alles für den gesunden Schlaf

Betten-Hottmann

Hirschgasse 1 und Lammhof-Passage Tübingen, Telefon (0 70 71) 2 30 72

REHAB[®]

International

17. Internationale Fachmesse für Rehabilitation, Therapie und Prävention

Die Fachmesse für mehr Lebensqualität

mit großen Sonderbereichen wie z.B.:

- REHABmed
- Marktplatz Gehirn
- Medizintechnik
- Therapie & Prävention
- Forum Beruf
- Prothesen & Orthesen







25. – 27. April 2013 • Messe Karlsruhe

Weitere Informationen

REHAB INTERNATIONAL

Tel.: +49 (0)7263 409 20 84 Email: info@rehab-fair.com

www.rehab-messe.de

Eintrittsgutschein

Bei Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie eine Tageskarte für die **REHAB 2013** mit einem Nachlass von

50%

auf den regulären Eintrittspreis. (Gilt nicht für bereits ermäßigte Karten)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Münsinger Schafauftrieb 5. Mai 2013



Touristik Information
Hauptstraße 13
72525 Münsingen

72525 Münsingen Telefon: 07381-182145 Münsingen Schwäbische Alb

www.schafauftrieb.de

Für jeden etwas

Der Kreis der Älteren Orschel-Hagen lädt ein

Der Kreis der Älteren Orschel-Hagen hat für das Frühjahr wieder ein buntes Programm zusammen gestellt. Die Veranstaltungen finden alle im Reutlinger Haus der Begegnung (Berliner Ring 3) statt.

Kreis der Alteren Orschel – Hagen Haus der Begegnung Berliner Ring 3

Tel. 07121-6 69 24

- Jeden dritten Montag im Monat und jeden ersten Dienstag im Monat ist von 15 bis 18 Uhr Tanznachmittag mit Willi Losch
- Jeden Dienstag treffen sich die Internet-Senioren von 14.30 bis 16.30 Uhr
- Jeden letzten Dienstag im Monat gibt es ein offenes Singen.
 Ab 14 Uhr besteht die Möglichkeit zum Kaffeetrinken, um 15 Uhr beginnt die Singstunde.
- Jeden Mittwoch ist von 14 bis 17.30 Uhr Kaffee- und Spielenachmittag.
- An jedem Mittwoch werden von 14 bis 17 Uhr
 Flohmarktartikel wie Haushaltswaren,
 Spielsachen, Bücher,
 Schmuck, Nippes,
 Antiquitäten und vieles mehr angenommen.
- Weitere Aktivitäten sind Englisch, Französisch, Yoga, Tischtennis und

Frauengymnastik.

Nähere Infos dazu gibt es bei der Vorsitzenden Edeltraut Stiedl unter Tel. (07121)963131.

- Am Samstag, 23. März, findet ab 8.30 Uhr der große Osterflohmarkt statt. Dazu werden auch Spiele, Schellackplatten und Geschenkartikel angeboten.
- Am Sonntag, 21. April spielt Ulli Betz ein Frühlingskonzert auf dem Flügel. Beginn ist um 15 Uhr. Kaffee und Kuchen gibt es ab 14 Uhr.
- Am Samstag, 4. Mai, ist von 8.30 bis 13 Uhr der Themenflohmarkt "Der Frühling kann kommen"
- Am Mittwoch, 8. Mai, ist **Muttertagsfeier**. Charlotte Katzer interpretiert Lieder und Texte aus "Maske in Blau". Einlass ist ab 14 Uhr, Beginn um 15 Uhr.
- Am Mittwoch, 15. Mai, startet um 16 Uhr die Grillsaison auf der Sonnenterrasse. Es gibt Rote, Schweinehals und ein leckeres Salatbuffet.

Freude am Ehrenamt in Tübingen

Besuche bei älteren
Menschen zuhause:
Die Hausbesuche finden
im Rahmen des Projekts
SELMA statt und sollten
1 x wöchentlich durchgeführt werden.
Ein Einführungskurs und
regelmäßiger Erfahrungsaustausch bereiten auf
diese Aufgabe vor.
Beratungsstelle für ältere
Menschen und deren
Angehörige e.V., Bärbel

Beratungsstelle für ältere Menschen und deren Angehörige e.V., Bärbel Blasius, Tel. (0 70 71) 2 24 98, info@altenberatung-tuebingen.de, www.altenberatungtuebingen.de

Gesetzliche Betreuer/innen gesucht für Menschen mit geistiger, seelischer oder körperlicher Behinderung.

Betreuungsverein e.V., Frau Hübel, Tel. (07071) 9798-200, btv@betreuungsverein-tuebingen.de, www.betreuungsverein-tuebingen.de

Mitarbeit im offenen Café: Vormittags am Dienstag, nachmittags am Dienstag und Donnerstag. Der Verein hat es sich zum Ziel gesetzt, Angebote von Familien für Familien zu initiieren, durchzuführen und zu begleiten.

Familienzentrum ElKiKo e.V. (ElternKinderKontakte), Tel. (07071) 958 73 00, vorstand@elkiko.de, www.elkiko.de Ausfahrer(in) für Essen auf Rädern – ca. 10.30 - 13.30 Uhr, unter der Woche und/oder am Wochenende Diakoniestation Tübingen, Monika Richter, Tel. (07071) 9304-24, richter@evk.tuebingen.org

Lernen im Tandem e.V. ist ein Patenprojekt, das Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg durch die Schule und in den Beruf unterstützt. Gesucht werden Pat(inn)en für Schüler(innen) verschiedener Schularten.

Lernen im Tandem – LeiTa e.V., Erich Fritz, Tel. (07071) 368308, Karola Schramm, Tel. (0160) 99798947, info@leita-online.de, www.leita-online.de

Mitarbeit im Tagestreff: Essensausgabe, Gestaltung und Umsetzung von freizeitpädagogischen Angeboten, Knüpfen sozialer Kontakte in einer zwanglosen Atmosphäre für Menschen in sozialer Ausgrenzung und Wohnungsnot, 1 x oder 5 x pro Woche (14-18 Uhr) ARCHE e.V./Wohnungslosenhilfe, Claire Möhle, Tel. (0176) 20912725 oder Susanne Wolfer, Tel. (07071) 9387874, Eberhardstraße 53, 72072 Tübingen, tagestreff-tuebingen@gmx.de, www.wohnungslosenhilfetuebingen.de



Das Projekt SELMA sucht Mitarbeiter(innen) für den Besuchsdienst.

Bild: Alexander Raths / Fotolia.com

Hilfe, die von Herzen kommt

- ·24-STD.-BETREUUNG
- ·STUNDENWEISE ALLTAGSBETREUUNG
- HAUSHALTSHILFE ALLER ART

Wir sind unterwegs für Sie in TÜ, RT, ES – Wir helfen Ihnen gerne



ebensträume entdecken

Info unter: Tel.: 0 73 81/72 22 61 Mobil: 0152 216 32 891 team-mueller@seniorenhaushalt.com www.seniorenhaushalt.com

wohn deen wörner

- Haustüren
- Zimmertiiren
- Ganzglastüren
- Einbruchschutz
- Parkett-/Laminatböden
- Einbauküchen
- Badezimmermöbel
- Glasduschtrennwände
- Wohn-/Esszimmermöbel
- Garderoben/Einbauschränke



wohnideen wörner

Uhlandstraße 67 72793 Pfullingen

Telefon 07121 799288 Telefax 07121 820930

Bitte beachten Sie unsere neue Firmenanschrift!

LOGOPÄDISCHE PRAXIS Stephanie Holtzhaußer LOGOPÄDIN SONDERPÄDAGOGIN **STIMMTHERAPEUTIN**

Gruobachstraße 15 72770 Reutlingen-Gönningen Telefon 0 70 72-1 26 22 04

holtzhausser@logopaedie-goenningen.de www.logopaedie-goenningen.de



LAGER-

- Frottiertücher
- Bademäntel für Kinder u. Erwachsene zu günstigen Lagerverkaufspreisen

Das persönliche Geschenk zu Kommunion/Konfirmation/Ostern: mit individueller Namensstickerei oder als Figur gearbeitet

Kommen Sie vorbei, es lohnt sich!

FROTTIERWAREN MÜLLER KG

Reutlinger Straße 15 · 72147 Nehren (direkt an der L 384) · Tel. 07473 8793 www.frottierweberei-mueller.de



Mo., Mi., Fr. 10.00 - 17.00 Uhr 10.00 - 18.00 Uhr Di. u. Do.

10.⁰⁰ - 13.⁰⁰ Uhr Sa.





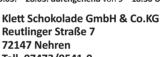


- kleine und große Schoko-Ostereier
- versch. gefüllte Schokoladenkugeln
- Bruchschokolade, Puffreis, Waffeln

Aus unserer Manufaktur neu im Sortiment: handgefertigte Pralinen



Montag bis Freitag, 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr, 14.00 Uhr bis 18.30 Uhr Vor Ostern haben wir zusätzlich für Sie geöffnet: Samstags ab 09.03. bis 30.03. von 9 – 13 Uhr In der Osterwoche vom 25.03. – 28.03. durchgehend von 9 – 18.30 Uhr







Innenarchit<u>ektur</u>

Martin Egerter (Dipl. Ing.)

Burgstraße 98 72108 Rottenburg T 07472 / 947495 F 07472 / 948151

martin.eg@t-online.de www.m-egerter.de

Wohnen im Alter

Aus- und Umbau Küche Bad Möbel

Beleuchtung

barrierefrei und behindertengerecht

Ich berate Sie zu allen Fragen, plane und koordiniere alle notwendigen Arbeiten.

damit Sie so lange wie möglich. Ihr Leben selbstständig gestalten

... seit 35 Jahren ...

Wir kaufen Ihr:

Zahngold * + Altgold ■ Schmuck + Münzen + Silber

* auch mit Zähnen

sofort Barauszahlung!

warum mit weniger zufrieden sein?

Schwäbische Goldverwertung Reutlingen Waimer GmbH, Albstr. 5

Montag - Freitag 9.00 - 12.00 + 14.00 - 18.00 Uhr Samstag 8,30 - 12,00 Uhr

Telefon 07121 / 33 78 01, Fax 07121 / 38 03 25

... auch Zinn und Versilbertes!

Beschauliche Stimmungsbilder

Der Fotowettbewerb unter dem Motto "Fernweh" macht Lust auf das Reisen

"Frühlingsgefühle" ist das Thema unseres nächsten Fotowettbewerbs. Schicken Sie die Bilder bitte bis zum 30. April an das SCHWÄBISCHE TAG-BLATT, Redaktion "die kleine" (Uhlandstraße 2, 72072 Tübingen) oder an zibulla@tagblatt.de. Als Preis verlosen wir drei mal zwei Freikarten für die Gartenschau in Sigmaringen (siehe Seite 32).



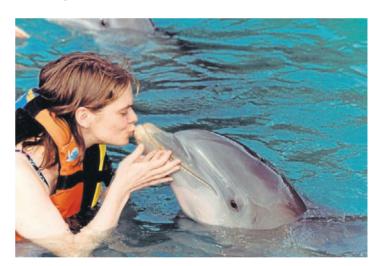
Marianne Reichenbächer-Lux aus Tübingen schickte uns diesen umweltfreundlichen Gepäckträger.







Harald Kunz aus Rottenburg fotografierte dieses beschauliche Stimmungsbild.



"Beim Thema »Fernweh« fallen mir sofort die Karibik, Sonne und die dazugehörigen Delfine ein", schreibt **Martina Thöne** aus Erkrath.

Lauchert-Tal erleben

Am 1. Mai ist Regionalmarkt in Burladingen-Stetten

Die Vielfalt der Ferienregion im Lauchert-Tal kann man am 1. Mai von 11 bis 18 Uhr in Burladingen-Stetten kennenlernen. Beim Regionalmarkt kann man vom Holunderblütensaft bis zum Albbüffelkäse viele regi-

onale Spezialitäten probieren. Handwerker zeigen ihre Arbeit. Außerdem locken Wanderungen, Kutschfahrten mit Planwagen, Besichtigungen der Walzmühle, ein Quiz und eine 4er-Bungee-Trampolin-Anlage.

Moderne Technik für mehr Unabhängigkeit

Die REHAB in Karlsruhe stellt computergesteuerte Hilfsmittel zur Bewältigung des Alltags vor

Vom 25. bis 27. April setzt die REHAB in Karlsruhe sowohl auf die Medizin- und Rehatechnik als auch auf die ganzheitliche, psychologische Rehabilitation. Die Messe präsentiert telemedizinische Geräte sowie IT-basierte Hilfsmittel, die Patienten und Fachpersonal neue Perspektiven eröffnen.

Durch die weltweit vorgeschriebene Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention ergeben sich neue Arbeitsfelder Therapeuten. Rehatechniker und alle wohnortnahen Betreuer von Menschen mit Handicap. Beratungsangebote von Verbänden, Institutionen und Dienstleistern gehören deshalb genauso zum REHAB-Messe-Programm der über 500 Aussteller wie die



Menschen mit Handicap profitieren von der modernen Informationstechnologie.

Bild: Drollinger

Präsentation hochwertiger Technik.

Die Sonderschau Ambient Assisted Living (AAL) lädt zu einem kostenfreiem Kongress ein. Thema sind Assistenzsysteme für ein gesundes und unabhängiges Leben. Computergesteuerte, vernetzte Haustechnik hilft per Knopfdruck bei der Bewältigung des Alltags.

www.bruderhausdiakonie.de

Hausnotrufsysteme sowie die Betreuung per "Telemedizin" unterstützen Menschen mit eingeschränkter Mobilität. In Zukunft können dafür auch Assistenzroboter eingesetzt werden.

Das Kongressprogramm stellt Fortbildungen zur AAL-Fachkraft vor, demonstriert den Umgang mit Assistenzsystemen und präsentiert neue Bauund Wohnkonzepte. dk

Info:

REHAB Messe Karlsruhe Öffnungszeiten: 25. und 26. April von 10 bis 18 Uhr 27. April zwischen 10 und 17 Uhr

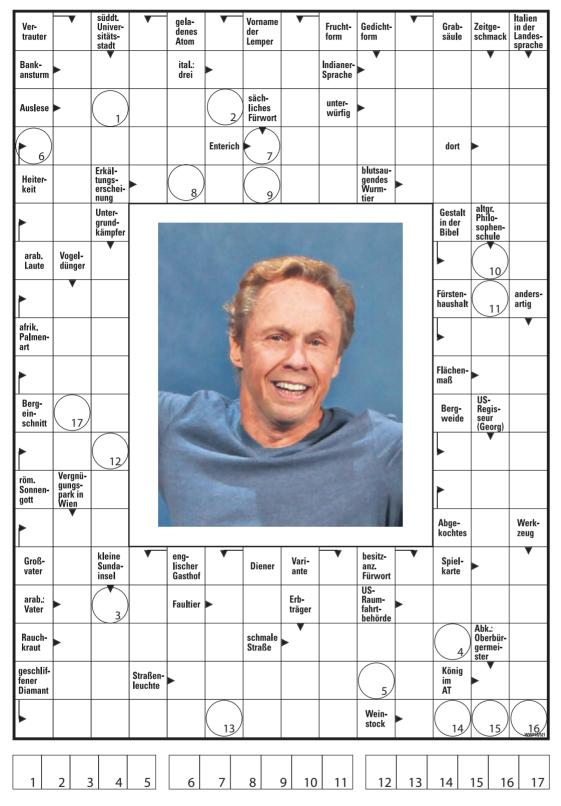
www.rehab-fair.com

bruderhaus **DIAKONIE** Teil haben. Teil sein Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg Wohn- und Dienstleistungsangebote für ältere Menschen Wir bieten in den Regionen Reutlingen / Neckar-Alb Dienstleistungen für ältere Menschen Bildungs-, Begegnungs- und Kulturveranstaltungen Beratung zu Fragen rund um Alter und Pflege Ambulante Pflege und hauswirtschaftliche Dienste Menüservice Hausnotruf Betreutes Seniorenwohnen Tagespflege Stationäre und Kurzzeitpflege im Pflegeheim

Ringelbachstraße 225 • 72762 Reutlingen • Telefon 07121 278–320 Telefax 07121 278–313 • szmarkwasen@bruderhausdiakonie.de

Bruderhaus Diakonie • Altenhilfe Reutlingen





Lösung Rätsel Nr. 1/2 2013



Drei mal zwei Freikarten für das Konzert von Peter Kraus unter dem Motto "Für immer in Jeans" am Donnerstag, 18. April, um 20 Uhr in der Stadthalle Reutlingen zu gewinnen.

Zudem verlosen wir drei Exemplare des Buchs "Für immer jung - Das Geheimnis meines Lebens" von Peter Kraus aus dem Südwest Verlag.

Schicken Sie die Lösung bis zum 3. April an das

Schwäbische Tagblatt

Redaktion "die kleine", Uhlandstraße 2, 72072 Tübingen

Unter allen Einsendungen mit der richtigen Antwort entscheidet wie immer das Los. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Verlags SCHWÄBISCHES TAGBLATT dürfen nicht mitraten. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Heizungen Pellets,
Gas, Öl, Solar
Bäder Neubau,
Renovierung
Blecharbeiten,
Dachrinnen ...
Rolf SCHAFER
WARME WASSER SOLAR
Arbachtalstraße 2 · Eningen
Tel. 07121/8 37 90

www.rolf-schaefer.de

info@rolf-schaefer.de





ADAC Reisen

ADAC - Reisebüro

Lederstrasse 102 - 72764 Reutlingen Tel. 07121 / 385656 reutlingen@wtb.adac.de

Unsere Auslagestellen

Tübingen Schwäbisches Tagblatt Mediz. Fußpflege und Kosmetik, Frau Pauer Luise-Poloni-Heim Metzgerei Truffner Pauline-Krone-Heim Paul-Lechler-Krankenhaus Lady Fitness Der Marktladen Optik 1 Litaraturcafé in der Kunsthalle Luise-Wetzel-Stift MtR GmbH MHP Mobile Hauskrankenpflege Flektro Kürner Rilling & Partner Kreishandwerkschaft Orthopädie Brillinger Landratsamt Verkehrsverein

D.A.I. Deutsch-Amerikanisches Institut Neue Apotheke Olaf S. Tanzen am Europaplatz LTT Haus der sozialen Dienste

Loretto Klinik Volkshochschule elkiko – Familienzentrum Café Latour Monas Nähcafé

Betreuungsverein LK Tübingen Vinzenz von Paul Pflegeresidenz Keltern Apotheke Kreisseniorenrat Stadt Tübingen -Servicestelle Familie Bijro Aktiv

Japgo American Bar

Café Hirsch Hirsch Begegnungsstätte Kirche am Markt Silberburg am Markt IA\/

Buch- und Kunsthandlung Wekenmann Café Binder Stadthibliothek Safran Feinkost

Lustnau

Adlerapotheke Blumenladen Hamm

Kusterdingen

Altenbegegnungsstätte Bürgermeisteramt Kusterdingen Rathaus Immenhausen Rathaus Jettenburg Rathaus Mähringen Rathaus Wankheim

Dettenhausen

Rathaus Dettenhausen Dr. Wenig Dr. Rupp Dr. Breiner Fortuna Apotheke Polizeiposten

Dettingen

Bäckerei Fritz Ermstal Apotheke Rathaus Gartenbau Wurster Sonnen Apotheke Bäckerei Winter

Bad Urach

Hotel "Graf Eberhard" Haus des Gastes Thermalbad Stadtverwaltung Pro Optik

Münsingen

Neues Rathaus Volkshochschule Bopp Reisen

Engstingen Bäckerei Marquardt

Trochtelfingen

Lichtenstein

Alb Gold

Schloss Schenke Altes Forsthaus Seniorenzentrum Martha-Maria Hotel Adler Forellenhof "Rössle"

Pfullingen

Samariterstift Stadt Apotheke Klein OHG Reformhaus Sabine Schneck Apotheke am Laiblinsplatz Bürgerbüro Alter Bahnhof Der Naturladen Marktapotheke Weinhandlung Eckmann Restaurant "Südbahnhof"

Eningen

Hotel Eninger Hof Altenzentrum St. Elisabeth Pflegedienst Weggerle Leinsbach Apotheke Pysiotherapie Bittner-Wysk Bürgermeisteramt Bücherei Bioland Gärtnerei Jaschke Klarner Medien GmbH

Fachgroßhande Glems

Gasthaus zum Waldhorn Stausee Hotel Klose GmbH

Pfeiffer und May Sanitär

Metzingen

Stadtverwaltung IAV Stelle Ev. Diakonissenring e.V. Schreibwaren Stoll Volksbank Metzingen Augenarzt Dr. Oelhafen Volkshochschule Stadtbücherei Seniorentreff Ortopädie Technick Buchhandlung Widmann Fonds Shop am Kelternplatz Evangelische Gesamtkirchengemeinde Straub Immobilien GmbH

Reicheneck

Hofladen Reicheneck Wengerstüble

Pliezhausen

Rathaus Edeka Bruderhaus Diakonie Apotheke Schulberg Gärtnerei Schäfer Café Kännle Naturkost Elektro Münzinger Hotel Schönbuch Metzgerei Kern

Ohmenhausen

Bonusmarkt Ev. Kirchengemeinde

Gönningen

Wanderheim Roßberghaus Ev. Pfarramt Seniorenzentrum

Tulnencafé" Dr. Schwarz Roßberg Apotheke Rathaus

Sonnenhühl

Golfclub Restaurant Golfclub Sonnenbühl Gasthaus Bärenhöhle

Mössingen

Schwäbisches Tagblatt Poststelle Öschingen Stadtbücherei Diakonie Sozialstation Sport Schaal GmbH Hofmarkt Jungviehweide Restaurant Delicasa Grafik Design Herr Reichelt Mütter und Familienzentrum e.V. Haus an der Steinlach Ontikstudio Haid BeneVit Fred Koller Bestattungen Werner Alb Apotheke Klinik Bad Sebastiansweiler Bäckerei Padeffke

Nehren

Ofterdingen

Dusslingen

Med. Fußpflege

Gartenbaubetrieb Hespeler Bürgermeisteramt Obere Mühle e.K. Dr. Kaiser Krankenpflegeverein Linden Apotheke Blumen und Pflanzen Peter Hochstetter Connies Hoflädle

Kosmetikstudio Vera Ivko

Hirrlingen

Neustetten Stäbleapotheke

Sportheim Frisurenatelier Sigrid

Perfect Parts GmbH

Kirchentellinsfurt Rathaus Apotheke

Wannweil

Gomaringen

Rottenburg

Schwäbisches Tagblatt Kulturamt "Alte Welt" Bärenapotheke Bürgerbüro Rottenburg Bürgerbüro Ergenzingen Dombücherei Morizbücherei Morizles Kleiderkiste Kaufland Sozialstation Rottenburg Sozialstation Außenstelle Ergenzingen Beratungsstelle Ehinger Platz Volkshochschule Zehntscheuer Tafelladen

Sozialstation Außenstelle Hirrlingen

Neue Stadthalle Reutlingen Restaurant Alteburg Listhalle Caritas Zentrum Cafe Restaurant Foto-Quick-Labor Karlshöhe Stadt Reutlingen List Apotheke Stadthibliothek Anotheke in der Volkshochschule Kaiserpassage Diakonisches Werk Diakoniestation Leonhards Apotheke KBF Neckar-Alb Stadt Reutlingen – Abteilung für Ältere Bäckerei Wollmerthäuser Easy Sports Marketing Alarmanlagen Krüger Orhopädie Brillinger Kulisch Kosmetik DRK Kreisverhand Markthalle AOK BeckaBeck Park Apotheke Metzgerei Zeeb Pfarramt der Kreuzkirche Lindach Apotheke Steinhilber Schuh Moden Packma Café Nepomuk Planie Apotheke UDL (Unter den Leuten) Orthopädie Schuhtechnik Café im Kreiskrankenhaus Herr Staneker Kreiskrankenhaus Nusser + Co. Bruderhaus Diakonie Sanitätshaus Reutlinger Altenhilfe Psych. Beratungsstelle Restaurant Achalm der kath. Kirche Reusch Fliesen GmbH Geer Hörakustik Lukaszewitz Einrichten Horwarth Galerie und und Wohnen Papeterie RAH Reutlinger Altenhilfe Sanitätshaus Krüger Römerschanz Apotheke Schweizer Haus der Begegnung in Schuh Schneider Orschel Hagen Haus für Sicherheit Schreibwaren Keinath Ambiente Gartenstadt Apotheke Ortopädie- und Schuh-LWV Eingliederungshilfe Service Bäckerei Keim Backwaren vom Vortag Tanzen und Spaß Wolle & mehr Keims Café Finckh Bäckerei H. Berger Friedemann Augenoptik Rapp Landmetzgerei

Café Sommer

Reutlingen

Haus und Grund

Bahnhof Apotheke

Sonnen Apotheke

Optik Hörgeräte

Nicolaikirche

Marienkirche

Philadelphia

Reutlingen

Tourismus

Altes Rathaus

Harsch Reisen

Buchhandlung

Eine Welt Verein

Haus der Jugend

Hörakustik Kimmerle

Akermann
Osiander Buchhandlung

Vinum Weine & Feines

`s Reutlinger Teelädle

Sanitätshaus Glück

Heimatmuseum Stadt

Matthäus-Alber-Haus

StaRT Stadtmarketing und

Apotheke am Tübinger Tor

Deutscher Mieterbund

Gemeindezentrum Ev.

Hohbuch Apotheke

Alteburg Apotheke

Senopart Seniorenbera-

Wein-Musketier

Süd-Apotheke

tung nach Maß

Apotheke am Steg

Reisebüro am Steg

Apotheke im E-Center

Barmer Ersatzkass

Psychologische

Beratungsstelle

Gaststätte Karz

Reformhaus.

Kirchengemeinde Hohbuch

Bayer Augenoptik

Rathaus Apotheke

Rad & Sport Kilian

Haus der Familie

Freundeskreis Rt. Senioren

Rommelsbach Buchladen Rappertshofen

Sondelfingen

Groll GmbH Birken Apotheke Firma Schlag Heizungsbau Easy Sports Marketing

Betzingen Bäckerei "Zum Schwan" Mühlen Anotheke Mauritius Apotheke Steinach Apotheke Optikus Hörgeräte Seniorentreffpunkt "Alte Eisenbahnschule" Bruder Klaus Kirche St. Wolfgang Kirche

Horb Neckar-Chronik Bäckerei Saur Bäckerei Randecker Café Kipp Haus Neckarblick St. Vinzenz Heim + Ita von Toggenburg Heim Pflegeheim Bischof Sproll Postamt Horb Praxis Dr. Lamerz Stadt Apotheke

Horb-Dettingen

Bäckerei Saur Praxis Dr. Bösch

Horb-Nordstetten

Papierladen Buchholz

Empfingen

Pflegehaus Rosengarten Seniorenheim

Eutingen

Bäckerei Plaz Bäckerei Seeger

Eutingen-Weitingen

Bäckerei Kalmbach

Starzach-Bierlingen

Pflegestation der KBF/ Betreutes Wohnen

Ammerbuch

Altingen

Bäckerei Konditorei Weinberg Entringen

Hofladen Alte Zimmerei Samariterstift

Pfäffingen

Apotheke am Bahnhof Poltringen

Mühle Laden

Reusten Bioladen Reusten



Zeitschrift für die besten Lebensjahre

IMPRESSUM

Verlag / Herausgeber

Schwäbisches Tagblatt GmbH Uhlandstraße 2 72072 Tübingen Tel. 07071/934-0

Geschäftsführer: Alexander Frate

Redaktion

Stefan Zibulla Tel. (0 70 71) 934-371 Fax (0 70 71) 350 33 zibulla@tagblatt.de

Anzeigen/Objektleitung

Wolfgang Dieter (verantwortlich) Anschrift wie Verlag

Druck

Druckerei Deile GmbH Sindelfinger Str. 5/2 72070 Tübingen Auflage:

Kontakt & Mediadaten

15 000 Exemplare

www.die-kleinezeitschrift.de diekleine@tagblatt.de

Tel. 07071/934-174 oder 934 - 175 Fax 07071/934 49 62 66

Nächste Ausgabe Mai 2013



Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

bruderhaus **DIAKONIE**

Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

Teil haben. Teil sein. www.bruderhausdiakonie.de

Tagespflege und Tagesbetreuung für Senioren

Daheim wohnen, tagsüber betreut sein



Geselligkeit, Gespräche, Hilfen im Alltag, abwechslungsreiche Angebote und gute Bewirtung...

Seniorenzentrum am Markwasen

Ringelbachstraße 225 72762 Reutlingen Telefon 07121 278-308 Wir beraten Sie gerne und bieten Ihnen einen Schnuppertag an.

Seniorenzentrum Gönningen

Lichtensteinstraße 48 72770 Gönningen Telefon 07072 60044-150



Haus Bittenhalde

Die freundliche Tagungsstätte auf der Schwäbischen Alb lädt ein:

Sa. 20. bis So. 21. April 2013 CLOWN-KURS - "Der Clown in Dir" - nur wer sich aussetzt, wandelt sich

> Fr. 3. bis So. 5. Mai 2013 **KALLIGRAFIE - SEMINAR** Die Kunst der schönen Schrift

Mo. 27. Mai bis So. 2. Juni 2013 SINGEN UND WANDERN

> Freizeit für Sänger/innen und Freunde der Alb

Weitere Informationen senden wir Ihnen gerne zu:

Haus Bittenhalde 72469 Meßstetten - Tieringen Tel.: 07436-494, Fax: 8597 www.Haus-Bittenhalde.de

GOLDANKAUF - bis 42,00 € / g Feingold

Bevor Sie Ihr Gold verkaufen, lassen Sie sich von unserem Experten unverbindlich beraten.

EIN VERGLEICH LOHNT SICH!

Denn Ihr Gold ist viel mehr wert!

Altgold – Schmuck <mark>- Münzen – Silber - Plati</mark>n Zahngold (auch mit Zähnen)

Baritli Edelmetallhandel GmbH

Beratung u. Ankauf in TÜBINGEN

Mo. - Fr.: 10 - 18 h / Schulberg 4

Tel: 07071 92 08 521 - BARITLI-GOLD.DE

Sie möchten Ihren Ruhestand so sorgenfrei und angenehm wie möglich gestalten?

Leben Sie - wie gewohnt - frei, unabhängig, individuell und dennoch geborgen.

Betreute SENIORENWOHNANLAGE REUTLINGEN, HEPPSTRASSE 95

Unsere Art des Wohnens heißt soviel Selbständigkeit wie möglich soviel Hilfe wie nötig.

1- bis 2-Zimmerwohnungen, barrierefrei, mit Bad, Einbauküche, Balkon, Aufzug, Hausnotruf - rund um die Uhr.

Angebote nach persönlichem Bedarf: Grund- u. Behandlungspflege Hauswirtschaftliche Versorgung Essenservice in der Cafeteria Regelmäßige Angebote von Gemeinschaftsveranstaltungen Sprechstunden für allgemeine Lebens- und Pflegeberatung

Rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne persönlich!

IMMO-HYP GMBH - Hausverwaltung 2 07121 / 9376978 - Frau Spörke www.immo-hyp.de

die kleine

Kontakt unter Tel. (07071) 934-174 und (07071) 934-175 diekleine@tagblatt.de

Galerie und Rahmungen Papier- und Schreibwaren IIORW4RTII

Reutlingen, Metzgerstr. 9 - 11



Das Frühjahr steht vor der Tür!

Flink und fleißig reinigen unsere freundlichen Mitarbeiterinnen Ihre Teppiche, Polstermöbel und Matratzen.

Sie wollen endlich wieder mehr Zeit für sich?!

Ganz gleich, ob Sie Hilfe beim Putzen, Waschen, Bügeln, etc. brauchen, wir stehen Ihnen mit kompetenten Mitarbeiterinnen flink und fleißig zur Seite.

Sie wollen jemandem Zeit zum Entspannen schenken?

Sie wollen einem geliebten Menschen ein wenig Zeit schenken. Dann stehen wir Ihnen für ein individuelles Geschenk gerne beratend zur Seite.

Familienpflege

Und, weil wir bei allen Kassen zugelassen sind, bieten wir Ihnen natürlich auch Familienpflege und hauswirtschaftliche Versorgung an.

Ihr Haushalt ist in den besten Händen und Sie können endlich ausspannen...

Flink + Fleißig GbR Ihr individueller Haushaltsservice Ferdinand-Lassalle-Str. 18 72770 Reutlingen www.flink-fleissig.de • info@flink-fleissig.de

2 0 71 21 / 205 206

Weibl. Stimme (Chansons etc.) sucht weibl. instrumentale Begleitung, auch Band, für Auftritte oder auch zum Spaß. Tel. (0 71 29) 75 05

BLEIB, WER DU BIST IM ALTENZENTRUM LUISE-POLONI-HEIM

Im neuen Altenzentrum Luise-Poloni-Heim in Tübingen-Lustnau können Sie auch im Alter und bei Pflegebedürftigkeit so weit wie möglich selbstbestimmt leben.

Altenzentrum Luise-Poloni-Heim

Neuhaldenstraße 14 • 72074 Tübingen Telefon 07071 9870-0 • Fax 07071 9870-840 E-Mail luise-poloni-heim.tue@stiftungst-franziskus.de

www.bleib-wer-du-bist.de





Sie legen Wert auf einen individuellen und persönlichen Service? Von der Bewertung bis zur Schlüsselübergabe – wir kümmern uns um Ihre Immobilie. Vertrauen Sie auf über 35 Jahre Erfahrung in der Region. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

IMMOBILIEN

Fernsehen für die Region Neckar-Alb



Sie empfangen uns im analogen und digitalen Kabelnetz.

Kein Kabel?
Sehen Sie die aktuelle Sendung auch
im Internet:

www.rtf1.de